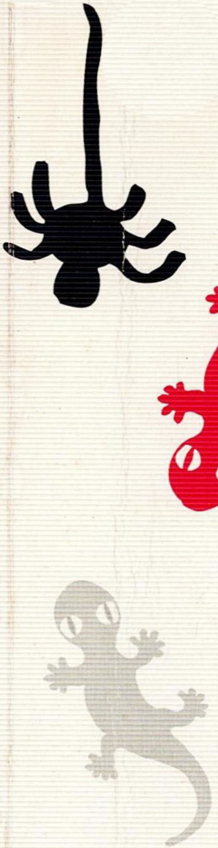
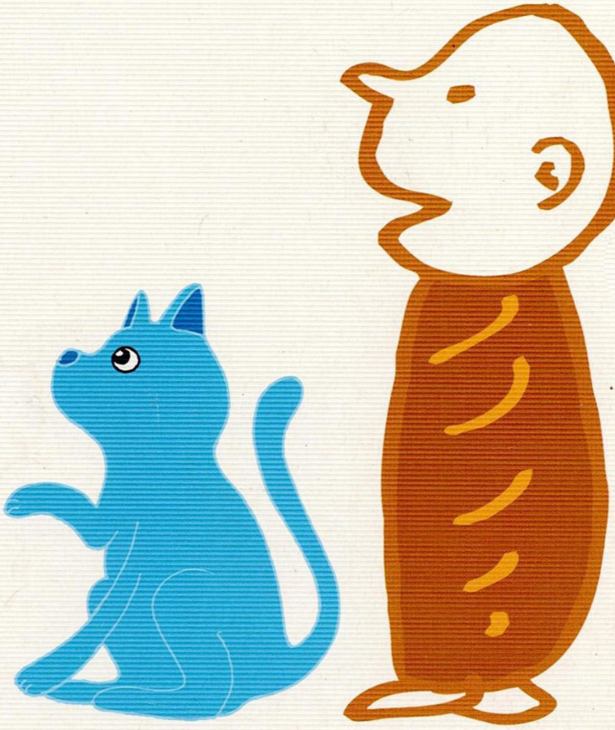


เรื่องของ "ใจ"

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



เรื่องของใจ

ธรรมบรรยายเล่มที่ 29

โดย

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
วัดสุนันทวนาราม
บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี

เรื่องของใจ

พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม	2551	10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	มกราคม	2552	10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	มีนาคม	2552	10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	พฤษภาคม	2552	10,000 เล่ม

ผู้สนใจโปรดติดต่อ

มูลนิธิมายา โคตมี โทร. (66) 2676-3453, (66) 2676-4323

โทรสาร (66) 2286-8690 Email: mayagotami@gmail.com

378 อาคารสงเคราะห์ สาย 20 ก แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพ 10120

พิมพ์ที่: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด โทร 02-428-7500

สารบัญ

...ชีวิตคือการศึกษา

การศึกษาในพระพุทธศาสนา

ต้องศึกษา 3 อย่าง เรียกว่า ไตรสิกขา

คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

การศึกษา 3 อย่างนี้ ไม่ต้องอาศัยหนังสือก็ได้

เพราะการศึกษาในพุทธศาสนา

คือการปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ...

เรื่องของใจ

บรรยายแก่คณะครูและผู้ปกครองโรงเรียนอนุบาลหนูน้อย
วันที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2544

นั่งขัดสมาธิสบาย ๆ กำหนดเป็นสมาธิไปด้วยก็ได้ ฟังไปพร้อมทั้งดูลมหายใจออก ลมหายใจเข้า

ชีวิตของเรานี้มันต้องมีการต่อสู้พอสมควร ถ้าเราไม่ตั้งใจแล้ว บางทีจิตใจของเราก็จะตกต่ำ เพราะมีกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง มาครอบงำจิตใจเรา อีกทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ชักชวนพวกเราไปในทางไม่ดี ยั่วยุกิเลสของเรานี้ ก็มีมาก เพราะฉะนั้นชีวิตของเรานี้ต้องมีการต่อสู้ที่ถูกต้อง

ชีวิตคืออะไร

ชีวิตคือการศึกษา การศึกษาในพระพุทธศาสนาต้องศึกษา 3 อย่าง เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การศึกษา 3 อย่างนี้ ไม่ต้องอาศัยหนังสือก็ได้ เพราะ**การศึกษาในพุทธศาสนาคือการปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ** เราต้องศึกษาว่า ศีลคืออะไร ศีลคือการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ที่เรากำลังตั้งใจนั่งเรียบร้อยในช่วงเวลาฟังเทศน์ ปวดเมื่อยบ้าง อะไรบ้าง เราก็พยายามรักษากายให้เรียบร้อยพอสมควร สำรวมวาจา...เรา

ก็ปิดวาจา สำรวมจิตใจ...เราก็พยายามไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ตั้งใจนั่งฟังเทศน์นั่นแหละ เมื่อเราสำรวมกาย วาจา ใจ อย่างน้อยเราก็สามารถรักษาตัวเองได้ สิ่งรอบด้านที่ชักชวนจิตใจของเราให้ไปในทางที่ตกต่ำ...เราก็ไม่ไป เมื่อนึกถึงศีลของเรา นึกถึงกฎหมายหรือระเบียบวินัย ก็มีการต่อสู้ภายในจิตใจ ถ้าหากไม่ตั้งใจแล้ว จิตใจของเรา ความรู้สึกของเรา บางครั้งก็คิดไปตามกิเลส จิตใจตกต่ำ ไม่ต่างกับสัตว์เดรัจฉานก็มี กายเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางครั้งใจเป็นเปรต ใจนรก ใจยักษ์ เป็นต้น

ใจมนุษย์คืออย่างไร

มนุษย์แปลว่าผู้มีใจสูง รู้จักผิด ชอบ ชั่ว ดี เป็นประโยชน์ ไม่เป็นประโยชน์ เมื่อรู้จักสิ่งเหล่านี้แล้ว เราก็พยายามเลือกสิ่งที่ดีที่ถูกต้อง ความรู้สึกก็ปล่อยไป ความรู้สึกไม่ดี คิดตกต่ำ บางทีก็ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อเราใจมนุษย์แล้ว เรานึกถึงศีล นึกถึงกฎหมายหรือว่านึกถึงครอบครัวของเรา เมื่อเรานึกถึงครอบครัวของเราแล้ว รู้จักแบ่งแยกความรู้สึก สามารถตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้องได้ก็เป็นใจมนุษย์ แต่วันนี้เราได้สวดเมตตาภาวนา ทำให้จิตใจมีความสุข ก็เป็นใจเทวดา เป็นสิ่งที่เราควรฝึกฝน

เจริญเมตตาภาวนา

หมายถึง ทำให้จิตใจมีความสุข ถ้าเราไม่ได้ฝึกใจของเราแล้ว ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราก็กระทบอารมณ์ต่างๆ พอใจ ไม่พอใจ ทั้งตัวเองก็ดี คนอื่นก็ดี หงุดหงิด โมโห บางทีก็ทะเลาะกัน ถ้าเราไม่ได้ฝึกใจของเราแล้ว ก็จะสะสมความไม่สบายใจนี้ติดค้างอยู่ในหัวใจ

ชีวิตของเรามีกายกับใจ เมื่อเราพิจารณาดูกาย ถ้าไม่ได้อาบน้ำล้างหน้า แปรงฟัน สักวันหนึ่ง หรือ 2 วัน 3 วัน 4 วัน เราคงไม่ต้องออกไปไหน ต้องปิดห้องอยู่คนเดียว เพราะมันคือปฏิกูล ไม่สวย ไม่งาม มีกลิ่นเหม็นออกจากตัวเรา ถ้าอาบน้ำวันละครั้ง ก็พอรักษาตัว อยู่ในสังคมอย่างทุกวันนี้ได้ จิตใจของเราก็เหมือนกัน แต่ว่าเรามักมองข้ามเรื่องจิตใจ จริงๆ แล้วในชีวิตประจำวัน เราคงสังเกตได้ จิตใจเราก็กระทบอารมณ์แล้วเกิดไม่พอใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิด กลัว อิจฉา ติดต่อกันมาเรื่อยๆ แล้วทำให้เราหงุดหงิดไม่สบายใจเป็นนิสัย ที่นี้เมื่อเรารักชีวิตของตัวเอง รักชีวิตครอบครัวแล้ว เราก็ต้องรักษาตัวเอง ไม่ให้ทำความชั่ว ตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้อง ดังนั้น**เราต้องรักษาใจ เพราะใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า**

เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดี คือมีความสุข ถ้าใจไม่ดี คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี คือมีความทุกข์ ถึงแม้ว่ามีลาภ ยศ สรรเสริญ ก็หาความสุขไม่ได้ แต่ถ้าเราใจดี ถึงแม้ว่ามีปัญหา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มีปัญหาต่างๆ ในชีวิต สุขภาพกายไม่ดี เจ็บไข้ได้ป่วย หรือว่ามีเรื่องในครอบครัวหรือญาติๆ ที่ทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองก็ตาม ถ้าใจดีแล้ว เราก็มีกำลังใจ สามารถตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้องได้ เรียกว่าทำใจได้

เราสามารถรักษาความสะอาดของจิตใจได้ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนาก็ดี เจริญอานาปานสติก็ดี โดยปฏิบัติอย่างน้อยประมาณวันละ 20 นาที ตั้งใจนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ เรื่องนี้ชาวตะวันตก ชาวอเมริกัน ยุโรป เขาก็ได้มีการทดลองปฏิบัติ โดยส่วนใหญ่กำหนดเวลาประมาณวันละ 20 นาที ซึ่งก็มีการยืนยันว่าเป็นประโยชน์ต่อชีวิต ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ชีวิตครอบครัว ตลอดจนหน้าที่การงาน โดยเขาได้มีการทำวิจัยมาแล้ว มีตัวเลขมายืนยัน

ตัวอย่างเช่น การทำสมาธิวันละ 20 นาที เป็นผลดีต่อสุขภาพกาย บริษัทประกันชีวิตของประเทศแคนาดาแห่งหนึ่ง ได้สรุปผลการศึกษาวิจัยที่ทำอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลา 7 ปีกว่า ลูกค้าที่อยู่ในโครงการประกันสุขภาพที่ทำสมาธิวันละ 20 นาทีทุกวัน

ไปใช้บริการที่โรงพยาบาลน้อยครั้งกว่าลูกค้าที่ไม่ได้ทำสมาธิอย่างเห็นได้ชัด ทำให้บริษัทเขาสามารถลดค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาลในโครงการประกันสุขภาพไปได้ถึง 13 % พูดง่ายๆ ก็คือ ถ้าคนกรุงเทพทุกๆ คน ตั้งใจนั่งสมาธิวันละ 20 นาทีแล้ว รัฐบาลก็จะประหยัดงบประมาณค่ารักษาพยาบาลได้เป็นพัน ๆ ล้าน ถ้าเราไม่ได้คิดให้ลึกซึ้ง อาจจะถามว่า นั่งสมาธิ วันละ 20 นาที มีประโยชน์อะไร วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง นั่งสมาธิ 20 นาที จิตใจสงบได้ก็ไม่กี่นาที เพราะเรานั่งแล้วก็ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ตั้งใจทำไปอาจจะสงบได้แค่ 5 นาที 6 นาที

หากเรามองไม่เห็นประโยชน์ว่า ทำใจสงบ 5 - 6 นาที ดีอย่างไร ให้เปรียบเทียบกับร่างกายนี้ วันหนึ่งใช้งานอยู่ตลอดวัน การอาบน้ำทุกวันวันละ 20 นาที ก็ดี 10 นาที ก็ดี ทำให้เรารักษาความสะอาดความเป็นปกติของร่างกายไว้ได้ ถ้าเราไม่ได้อาบน้ำอยู่ 1 วัน 2 วัน 7 วัน ร่างกายไม่สะอาด เราก็ทนไม่ไหว ดังนั้น ถ้าเราตั้งใจนั่งสมาธิวันละ 20 นาที ช่วงเวลา 5 นาที 10 นาที ที่สงบสบาย ก็เป็นการทำจิตใจให้สะอาดเป็นสุขภาพใจดี การได้สัมผัสกับสุขภาพใจดี 5 นาที 10 นาที นั้นเป็นการตั้งต้นใหม่ ของใจที่สะอาดเป็นปกติ ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งวัน ทำอยู่อย่างนี้ทุกๆ วันเราจะสามารถรักษาความเป็นปกติในชีวิตประจำวันได้

สุขภาพใจที่ไม่ดีคืออย่างไร

สุขภาพใจที่ไม่ดีหรือว่าใจไม่สะอาด ก็คือขี้เกียจ ขี้กลัว ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้โกรธ ภาษาไทยก็บอกชัดเจนอยู่แล้วว่า ขึ้นชื่อว่าขี้ มันก็ไม่สะอาดไม่ดี ทีนี้ ให้เราตั้งใจ โดยเฉพาะก่อนนอนสัก 20 นาที กำหนดลมหายใจ โดยก่อนที่เราจะนั่งสมาธิ พยายามจัดการธุระต่างๆ ให้เรียบร้อย อาจจะทานข้าวพอสมควร อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด จัดเตรียมสถานที่ที่เราจะอยู่คนเดียวโดยไม่มีใครรบกวน ก่อนที่จะตั้งใจกำหนดลมหายใจ ให้เราพิจารณาดูความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่า ยังมีอะไรต้องคิดบ้าง คิดให้มันเสร็จ พรุ่งนี้มีอะไรต้องทำ เราก็หากระดาษมาจดไว้ จะได้ไม่เป็นกังวล เมื่อเรียบร้อยแล้วก่อนจะนอน ก็ให้กำหนดลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ติดต่อกันต่อเนื่องกัน อดีตที่ผ่านไปแล้ว เป็นเหมือนความฝัน ให้ปล่อยวาง เหตุการณ์ที่พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ให้พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ต้องคิดถึงอนาคต พรุ่งนี้ไม่แน่นอนก็ไม่ต้องคิด สิ่งภายนอก ไม่ต้องคิดถึง พยายามทำจิตใจให้สงบ ใจดี เราจะสัมผัสความเป็นอนัตตา พุทธศาสนาสอนหลักอนัตตาว่า ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ต้องยึดมั่นถือ

มั่น เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ไม่ต้องคิด ไม่ต้องยึด หัดปล่อยวาง หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เจริญสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว รู้อยู่ รู้อะไรก็ปล่อยวาง รู้กาย รู้ความรู้สึก รู้ความคิด รู้สัญญา อะไรก็ตาม พยายามมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวรู้ คือพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทำความรู้สึกถึงคำปฏิญาณตนของเราชาวพุทธว่า พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ คือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน

บางทีเราก็นึกถึงพระพุทธเจ้าในประวัติศาสตร์ ซึ่งปรินิพพานไปแล้วเมื่อ 2545 ปีก่อน หรือบางที เราก็นึกถึง พระพุทธรูปต่าง ๆ แต่จริง ๆ แล้ว พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า เป็นสภาวะแห่งพุทธะ คือจิตใจของเรา ที่รู้อยู่ ตื่นอยู่ เบิกบาน สบายใจ

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า หมายถึง เราน้อมเข้าไป น้อมเข้าไปถึง สภาวะรู้อยู่ ตื่นอยู่ เบิกบาน สบายใจของตัวเอง เมื่อเราปล่อยวาง ช่วงนี้ เราไม่ใช่ใคร เราไม่ใช่พ่อ ไม่ใช่แม่ เราไม่ใช่ใคร คือปล่อยวาง

สมมุติเราเป็นพ่อ แม่ เป็นผู้ใหญ่ ผู้น้อย เป็นผู้หญิง ผู้ชาย สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเครียด หนักใจ ไม่สบายใจ เป็นปัญหาของเราอยู่ทุกวันนี้ แต่ช่วงเวลาที่เราตั้งใจนั่งสมาธิ หรือว่าตั้งใจเจริญเมตตาภาวนา ให้ปล่อยวางสมมุติว่าเราเป็นใคร เราไม่ใช่ใคร เราเป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าติดต่อกันต่อเนื่องกัน

จิตของเรานี้มีพลัง คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น จิตนี้มีอำนาจ ถ้าเราต้องการความสุขเดี๋ยวนี้ ที่นี่ ทุกคนสามารถสัมผัสกับความสุขได้ ชีวิตของเราบางทีก็มีปัญหา เราต้องรับผิดชอบ มีภาระต่างๆ ในชีวิตครอบครัวก็ดี หน้าที่การงานในสังคมก็ดี บางครั้งก็เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มีปัญหาสารพัดอย่าง จนเครียดสับสนวุ่นวาย อย่างไรก็ตาม เมื่อเราได้มีโอกาส ฟังเทศน์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมแล้ว เราก็ต้องมีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นถูกต้องว่า **ความจริงแล้ว จิตใจของเรานี้ผ่องใสโดยธรรมชาติ เป็นจิตประภัสสร เป็นพุทธะ** คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธะนั้น ไม่ใช่อยู่ในหนังสือทำวัตร ไม่ใช่อยู่ที่ความคิด แต่อยู่ที่จิตของเรา การปฏิบัติของเรา **การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ก็เพื่อพัฒนาจิตใจของเรานี้ไปสู่สภาวะของพุทธะ**

ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเครียด หงุดหงิด น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ ความรู้สึกในลักษณะอย่างนี้เรียกว่า อารมณ์ จิตไปรับรู้อารมณ์ โกรธกับรู้ไม่เหมือนกัน เรารู้ เราเป็นผู้รู้ บางทีอาการโกรธ น้อยใจ เสียใจเราก็รู้ **ตัวรู้เป็นจิต** ส่วนอารมณ์ต่างๆ มันเกิดขึ้น เพราะมีลาภ ยศ สรรเสริญ ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์พอใจ หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ ดีใจ เสียใจ ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้เราเรียกว่าอารมณ์

เมื่อเรานับถือพระพุทธศาสนาแล้ว เมื่อเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ ให้กำหนดว่า พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือตัวรู้ เรารู้อยู่ รู้เฉยๆ อาการไม่สบายใจเราก็รู้อยู่ ทุกข์นี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ทุกข์กายไม่สบายใจ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ให้มีสติระลึกรู้อย่างนี้ เมื่อเราไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็จะหายไป

อย่างน้อยในชาตินี้เราได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว เราก็ต้องการความสุข เราจึงต้องรู้จักรักษาสุขภาพกาย สุขภาพใจ รักษาสุขภาพกายก็มีขอบเขต เพราะเมื่อเกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย บังคับไม่ได้ เพราะร่างกายเป็นรูปธรรม ถ้าเราตั้งใจ ก็รักษาสุขภาพกายได้พอสมควร อย่างไรก็ตาม ชีวิตของเรานี้ปกติไม่เกิน

100 ปี แต่จิตใจเป็นนามธรรม ที่เราปฏิบัติอยู่นี้ เพื่อสร้างกำลังใจเป็นอริยทรัพย์ซึ่งเป็นที่พึ่งเดี๋ยวนี้ ที่นี่ ชาตินี้ ชาติหน้าและชาติต่อๆ ไป จนกว่าเราจะไม่เกิดอีก จิตใจของเรานี้ท่องเที่ยวในวัฏสงสารมาเรื่อยๆ ทำความดีบ้าง ทำความชั่วบ้าง แล้วเราก็สร้างนิสัยสะสมมา

สมมุติเราเกิดมามีพี่น้อง 10 คน พ่อแม่เดียวกัน พ่อแม่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกัน แต่จิตใจของลูก 10 คนนั้นไม่เหมือนกัน เพราะว่าจนกว่าจะมาเกิดในท้องแม่ จิตวิญญาณของ 10 คนนี้ต่างก็ท่องเที่ยวในวัฏสงสารมาเรื่อย ๆ จิตใจของเรานี้ผูกพันกับพ่อแม่ในปัจจุบัน จึงอาศัยพ่อแม่มาเกิด แต่ตัวพ่อแม่ก็มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นลูกของเรา บางครั้งก็ทำผิดพลาด เช่น พ่อแม่จบมหาวิทยาลัยชั้นหนึ่ง เรียนหนังสือเก่ง ทำงานในสังคมระดับสูง มีลูก 10 คน แต่ลูกสักคน สองคนไม่เอาไหน **พ่อแม่ก็ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นลูกของเรา ทำไมพ่อแม่เก่งขนาดนี้ แต่ลูกไม่ได้เรื่อง ไม่เหมือนเรา**

จิตใจของเราท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารมาเรื่อยๆ แล้วชาตินี้ก็มีความผูกพันกัน มันก็เกิดมาพบกัน เหมือนในวันนี้แหละ พวกเราประมาณ 100 คน ที่มานั่งอยู่ที่นี่อาจมีอะไรผูกพันกันมา แต่เราก็อยู่ที่นี้เพียงชั่วคราว เราต่างทำหน้าที่ของเรา ต่างคนต่างทำดีต่อ

กัน โดยเฉพาะเจ้าของสถานที่ก็พยายามปฏิสันถารเท่าที่จะทำได้ ด้วยวัตถุ ด้วยอาหาร ด้วยคำพูด ด้วยธรรมะ ใครจะพอใจหรือไม่พอใจคงเป็นเรื่องช่วยไม่ได้ ต้องปล่อยวาง

ในฐานะเจ้าของสถานที่เปรียบเหมือนทำหน้าที่พ่อแม่ วางระเบียบกติกาไว้ว่า ใครเข้ามาสถานที่นี้ ทุกคนต้องเรียบร้อย แต่จริงๆ แล้วก็บังคับไม่ได้ พ่อแม่จึงควรพิจารณาว่า เราไม่ได้เป็นผู้สร้างจิตวิญญาณ พ่อแม่ให้ร่างกาย ความรัก และทำหน้าที่อบรมสั่งสอนในชาตินี้ แต่มองดูจากวัฏสงสารแล้วก็เป็นเพียงส่วนน้อยนิด เพราะวัฏสงสารนั้นมันยาวไกลจนประมาณมิได้ บางคนอาจสงสัยว่า ชาติก่อนมีจริงหรือ เรื่องนี้เป็นปัญหาใหญ่ บางคนเชื่อบางคนไม่เชื่อเลยก็มี

เมื่อ 2 ปีก่อน อาจารย์ไปอเมริกา พักที่บ้านโยมคนหนึ่งในนิวยอร์ก ตอนเช้ามีโยมมาถวายอาหาร โยมคนหนึ่งชี้ไปที่ ผู้หญิงคนไทย แล้วบอกว่า คนนี้ระลึกชาติได้ อาจารย์ก็นึกสนใจ ถามว่าระลึกชาติว่าอย่างไร เขาจึงเล่าให้ฟังว่า เขาเกิดที่จังหวัดมุกดาหาร สมัยเด็กๆ เขาไม่เรียกแม่เขาว่าแม่ แต่เรียกชื่อ เพราะเขารู้สึกขัดเขินว่าไม่ใช่แม่ของเขา แต่เป็นเพื่อนสนิทกัน เมื่อเขาโตขึ้นมาได้หน่อยก็ให้คนพาเขาไปที่หมู่บ้านเก่า เขาจำพ่อแม่เก่าได้ ดีใจที่ได้พบแม่ และจำได้ว่าในชาติก่อนเมื่อเขาตายไปแล้ว ก็ไปเกิดเป็นลูกของ

เพื่อนสนิทของเขาเอง เพื่อนสนิทของเขาเป็นแม่ของเขาในชาติปัจจุบันนี้ เรื่องนี้เป็นตัวอย่างว่า ชาติก่อนมีจริง พอพิสูจน์ได้ เมื่อพาไปหมู่บ้านเก่า เขาก็จำทุกอย่างได้หมด

เราตายแล้วก็เกิด ตายแล้วก็เกิดมาเรื่อยๆ ดังนั้น เราก็ต้องเข้าใจว่าลูกของเราก็เป็นท่านองนี้ จิตวิญญาณของลูกเราได้ท่องเที่ยวในวัฏสงสาร มาเรื่อย ๆ พ่อแม่คือผู้ให้บ้านอยู่อาศัย ยินดีต้อนรับ ให้การสนับสนุน ปรารถนาให้ลูกได้ดี มีความสุข เจริญก้าวหน้า แล้วก็ต้องเคารพให้เกียรติ เราทำได้เพียงเท่านี้ **อย่ายึดมั่นถือมั่นว่า ลูกของเราต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้**

โดยทั่วไปแล้ว พ่อแม่มักชอบกำหนดชีวิตของลูก บางที่แม่เคยมีความฝันอย่างนี้ แม่ทำไม่ได้ ก็ต้องการให้ลูกทำ หรือว่าพ่อแม่เคยจบมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ทำงานเก่ง มีตำแหน่ง ก็คิดว่าลูกต้องเก่งเหมือนพ่อแม่ เราจึงควรเข้าใจว่า ในชาตินี้ที่เราเป็นพ่อแม่เป็นลูก เป็นเพียงสมมุติ ลูกอาศัยเรามาเกิด มีความผูกพันกันมา เรามีหน้าที่ให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำได้เพียงเท่านี้

การปฏิบัติธรรมของเราเป็นการสร้างกำลังใจ หรือที่เรียกว่า **พละ 5 คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา** สร้างศรัทธาเพื่อเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น บุญคุณของพ่อแม่มีจริง วัฏสงสารมี

จริง กฎแห่งกรรมมีจริง อริยสัจ 4 มีจริง **ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติแล้วสามารถพ้นทุกข์ได้** ความเชื่อมั่นอย่างนี้เป็นกำลังใจ ทำให้มีวิริยะ คือความขยัน ที่จะปรารภความเพียร เพราะความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น พูดง่ายๆ คนขยันก็เรียกกำลังใจดี ต่อมาสติระลึกได้ ระลึกได้ว่าเราเป็นใคร เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เมื่อเราระลึกได้ เราก็สามารถรักษาหน้าที่ รักษาความเป็นคนดีได้ ถ้าสติโดยตรงก็เป็นสัมมาสติ เป็น สติปัฏฐาน 4 คือสติระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย ในความรู้สึกหรือเวทนา จิตและธรรมะ ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว จิตใจของเรานี้จะเป็นอิสระ เบาสบาย แต่ถ้ายึดมั่นถือมั่นก็เกิดความเห็นแก่ตัว มีความน้อยใจ อิจฉา เสียใจ กลัว เรียกว่าสุขภาพใจไม่ดี ลักษณะเอาแต่ใจตัวเอง จะคิดอย่างไรก็ต้องใจตัวเองเป็นใหญ่ มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น

ถ้าเรามีสัมมาสติ ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว เราจะสามารถรักษาใจของเรานี้เบาสบาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นพุทธะ เมื่อเรามีศรัทธา วิริยะ สัมมาสติ สมาธิ ปัญญา รวมเป็นกำลังใจ 5 อย่าง เราก็สามารถรักษาใจดีได้ เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข ถึงแม้เกิดปัญหาอุปสรรค เราก็สามารถเอาชนะได้ด้วยความดี

เรื่องกำลังใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถ้ากำลังใจไม่ดี พ่อแม่จะรวยขนาดไหน อนาคตของลูกมันมักไม่ค่อยจะดี หลายคนชอบคิดว่าอนาคตของลูกจะดีได้ ต้องจบโรงเรียน มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง แต่จริง ๆ แล้วกำลังใจเป็นเรื่องสำคัญมาก เราต้องอบรมสั่งสอนลูกตั้งแต่เล็กๆ ตั้งแต่อนุบาล

ต้องถามลูก...ให้ลูกรู้จักคิด

เมื่ออนุบาลหนูน้อยมาเข้าวัด อาจารย์ก็นั่งสังเกตอยู่ วันหนึ่งผู้ใหญ่ไปเดินจงกรม เดินไปตามถนน ออกไปข้างนอกรอบๆ วัด เดินไปไกลๆ เด็กเล็กๆ หลายสิบคนก็เดินตามผู้ใหญ่ไป ตอนเดินกลับใกล้จะมืดแล้ว อาจารย์นั่งอยู่ที่โรงครัว เปิดไฟสว่างมองเห็นเด็กคนหนึ่งร้องไห้งอแง สังเกตดูแม่ก็ใจร้อน ดึงแขนลูกลากให้เดินตาม อาจารย์ได้ยินไม่ถนัด จึงถามคนที่นั่งอยู่แถวโรงครัวว่า เขามีอะไรกัน เด็กร้องไห้ทำไม โยมที่นั่งอยู่บอกว่าเด็กบ่นว่าเหนื่อย ปวดเมื่อย เดินก็ไกล แม่เขาก็ดุและดึงให้เดินตามมาเรื่อยๆ อาจารย์ก็นึก หากสภาพจิตลูกเป็นแบบนี้ จะได้ดีได้อย่างไร

อาจารย์จึงพิจารณาว่า ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ลูกของเราลักษณะอย่างนี้ เราควรทำอย่างไร จึงจะเกิดประโยชน์ต่อลูก ความจริงแล้ว แม่ไม่ต้องดุลูก ไม่ต้องเดินลากมา ปล่อยลูกอยู่ที่นั่น แม่ก็อยู่ห่างๆ

สัก 10 เมตรก็ได้ ทำใจแข็ง แต่ใจดีมีเมตตา ถามลูกว่า ลูกจะอยู่ที่นี่หรือ ถ้าอยู่ที่นี่ แม่จะกลับ ต้องถามลูก ให้ลูกได้คิด เพราะไม่ใช่ว่าเขาจะเดินไม่ไหวจริงๆ แต่เป็นเพราะอารมณ์ รู้สึกเหนื่อย ขี้เกียจ อีกอย่างหนึ่ง เด็กก็กลัวความมืดอยู่แล้ว เดินกลับมาโรงครัวก็มีไฟสว่าง หากเด็กได้คิดเองแล้ว เขาก็จะตัดสินใจเดินตามมาเอง เด็กคนอื่นหลายสิบคนไม่ร้อง เฉพาะลูกคนเดียวร้องอยู่อย่างนั้น ก็เพราะอารมณ์...

สร้างนิสัยที่ดีให้ลูกตั้งแต่เล็ก

เราต้องศึกษาหลายอย่าง เราต้องสร้างนิสัยที่ดีให้ลูกตั้งแต่เล็กๆ ที่ญี่ปุ่นก็มีสอนไว้ จิตวิญญาณของเด็ก 3 ขวบถึงอายุ 100 ปี **การสร้างนิสัยจริงๆ อยู่ในช่วง 2 - 3 ขวบ** หรืออย่างมากสัก 10 ขวบ หลังจากนั้นแล้ว เราจะแก้นิสัยได้ยาก โยมคนหนึ่งบอกว่า ลูกชายโยมไม่เรียนหนังสือเลย แต่ถ้าวีดีโอเกมเล่นได้หลายชั่วโมง แบบนี้คงจะต้องโทษพ่อแม่ พ่อแม่ฐานะดี รักลูกแล้วตามใจ เล็กๆ ไม่เรียนก็ไม่เป็นไร เพราะยังเล็ก จนโตขึ้นมาสัก 10 กว่าขวบ แล้วจะแก้ไขก็ลำบาก

พูดถึงเรื่องทำอย่างไรถึงจะสร้างกำลังใจดีแก่ลูกได้ ให้มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ในฐานะของเด็กๆ เรื่องนี้ขอฝากไว้เป็นการบ้าน

... ความสุขต่าง ๆ ที่เราดิ้นรนต่อสู้แสวงหาอยู่

เราต่างเรียกร้องว่าขอให้ทำถูกใจเรา

คนนี้คนนั้นทำอะไรไม่ดี

ในความรู้สึกของเราก็เรียกร้อง

ขอให้เขาทำดีทำถูกต้อง ขอให้เขาทำให้ถูกใจเรา

มันเป็นความปรารถนาของเรา

แต่จริง ๆ แล้วใครจะทำดี ทำไม่ดี

สุขภาพใจดีมันอยู่ที่ใจเรา ...

การทำงานด้วยการปล่อยวาง
คือการปฏิบัติธรรม

บรรยายแก่ข้าราชการ

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา กรุงเทพมหานคร

วันที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2546

วันนี้พวกเราชาวพุทธหรือผู้มีศรัทธาในการฟังธรรมปฏิบัติธรรมทั้งหลายมาอยู่รวมกัน ช่วงเวลานี้ถือว่าเป็นช่วงที่จะมีการปฏิบัติไปด้วย หมายถึงพยายามทำจิตใจของเราให้สงบอยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องคิดถึงเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว อนาคตที่ยังไม่มาถึง วันนี้เดี๋ยวนี้ เราไม่ใช่ใคร เป็นบุคคลคนหนึ่งกำลังนั่งอยู่ มีชีวิตอยู่ หายใจอยู่ รักษาใจให้สงบ สบายใจ รู้ว่ามีความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นบุญเป็นกุศล

ถ้าเราสังเกตดูความคิดต่าง ๆ ของคนเรานี้ ค่อนข้างจะมีปัญหา โดยเฉพาะคิดผิด คิดผิดจะสร้างปัญหาให้ชีวิต เมื่อเราลองทำใจสงบสักพักหนึ่ง 5 นาทีหรือ 10 นาทีก็ได้ พยายามปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดของเรานี้ไว้ก่อน เมื่อเรานั่งอยู่อย่างนี้ อุบายหนึ่งเช่น หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำหนดรู้ลมหายใจออก

ลมหายใจเข้า ระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้าไปเรื่อย ๆ หายใจเข้าเป็นปัจจุบัน หายใจออกก็เป็นปัจจุบัน มีสติระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า เป็นการรักษาจิตของเราให้อยู่เป็นปัจจุบัน เรียกว่าการเจริญสติ เป็นกำลังใจอย่างหนึ่ง การเจริญสติ ระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า จนเกิดความรู้สึกตัวชัดเจน รู้ว่าลมหายใจออก ลมหายใจเข้าชัดเจน ความรู้สึกตัวความรู้สึกทั่วถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า เป็นต้น เมื่อกำลังสติ กำลังสัมปชัญญะของเรามากพอที่จะรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ความคิดฟุ้งซ่านของเราก็ไม่มีในขณะนั้น คนนี้ดี คนนี้ไม่ดี คนนี้เคยทำความไม่ดีอย่างนั้น คนนี้เคยทำอะไรต่อเราอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ไม่มี ขณะที่เราระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ติดต่อกันต่อเนื่องกัน ในขณะนั้นความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ กับการกำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าไม่เข้ากันนะ ถ้าเรายังคิดอยู่ คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต คิดถึงสิ่งที่พอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ เสียใจ เรียกว่าจิตของเรายังไม่สงบ แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า จนจิตเรานี้สบายใจ อันนี้เรียกว่าสุขภาพใจดีของเรา

ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ เมื่อเราต้องการความสุข เมื่อเราต้องการทำงานด้วยความสบายใจ มีกำลังใจ ต้องนึกถึงการรักษาสุขภาพกายดีเป็นประการหนึ่งที่สำคัญ ถ้าเราไม่สบาย

มีโรคเจ็บไข้ป่วย ไม่สามารถทำงานได้ ถึงแม้ว่าอยู่ที่บ้านเฉยๆ ก็หาความสุขไม่ได้ เรื่องรักษาสุขภาพกาย เราทุกคนเอาใจใส่อยู่พอสมควร ตั้งแต่เรายังไม่เกิด ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ แม่ของเราก็พยายามรักษาสุขภาพกายของเราตลอดมา ตั้งแต่เกิดมาหรือว่าช่วงที่เป็นเด็กเล็ก เราก็พยายามรักษาสุขภาพกายอยู่ อย่างน้อยก็ไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ การบริหารกาย การระมัดระวังในการรับประทานอาหาร หรือว่าเมื่อเราไม่สบายก็รีบไปหาหมอ เป็นต้น ถ้าเราสังเกตแล้ว เราเอาใจใส่ในการรักษาสุขภาพกายพอสมควรทุกคน แต่มีใครบ้างเอาใจใส่ในการรักษาสุขภาพใจดี

สุขภาพใจดีเป็นอย่างไร บางทีเราไม่ค่อยนึกถึงจุดนี้ มันเป็นจุดอ่อนของมนุษย์ เมื่อเราไม่พอใจแล้ว เราคิดว่าทำไมเราไม่สบายใจ ไม่มีความสุข เพราะคนนี้ไม่ดี คนนั้นไม่ดี เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นต้น เมื่อเราไม่สบายใจแล้ว เราจะมองเห็นว่าคนนี้คนนั้นไม่ดี เราจึงจะไม่สบายใจ ไม่มีความสุข เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ แล้วรอว่าสักวันจะพอใจทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นความรู้สึกของเรา เป็นความปรารถนาของเราที่หวังว่าสักวันหนึ่งเราจะมีความสุข เพราะว่าทุกข์ในวันนี้ก็เพราะเขาไม่ดี คนนี้ทำให้เราเสื่อมลาภ ทำให้เราเสื่อมยศ คนนี้นินทาเรา ทำให้เราทุกข์ คนนั้นคนนี้ทำอะไรหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ถูกใจ จนเราไม่สบาย

ใจและเป็นทุกข์เพราะเขานี้แหละ ทุกข์เพราะสิ่งภายนอกไม่ดี คนอื่นไม่ดี มันเป็นความรู้สึกของเรา

ตั้งแต่เกิดมา จริง ๆ แล้วเราต้องการความสุขใจเหมือนกันทุกคน เรียกว่า สุขภาพใจดีก็ได้ เมื่อสุขภาพใจดี เป็นความสบายใจ ความสุขใจ เราต้องการสุขภาพใจดีมาตั้งแต่เล็ก ๆ ตั้งแต่เป็นเด็กอนุบาลจนถึงวันนี้ แต่คนเราส่วนใหญ่ไม่ค่อยเข้าใจถึงจุดนี้ ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข เมื่อใจไม่ดี คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ เมื่อใจไม่ดี ถึงแม้ว่าเราจะรวยขนาดไหน ถึงแม้ว่ามีเกียรติยศ ได้รับคำสรรเสริญขนาดไหน ถึงแม้ว่าอยู่กับคนดีขนาดไหนก็ตาม ถ้าใจเราไม่ดีก็หาความสุขไม่ได้ ใจไม่ดี เป็นคนขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้กลัว ขี้โกรธ ขี้เกียจ ที่ว่านี้แหละเป็นใจที่ไม่ดี สารพัดอย่างที่เรามีอยู่ เมื่อใจเราไม่ดีแล้วจะหาความสุขไม่ได้ ตรงกันข้าม ถ้าใจดี มีกำลังใจดีแล้ว ถึงแม้ว่ามีอุปสรรค ถึงแม้ว่ามีปัญหาต่าง ๆ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ตาม เราสามารถทำใจได้ เราสามารถตั้งมั่นอยู่ในความดี ความถูกต้อง รักษาศีล 5 รักษากฎหมายบ้านเมือง รักษาระเบียบ กติกาต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อเรามีกำลังใจดีแล้ว เราจะสามารถรักษาความดีความถูกต้องได้ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน หมายถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ก็เปลี่ยนไป ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเร็ว ถึงแม้ว่ามีปัญหา

ถ้าเราตั้งมั่นอยู่ในความดีความถูกต้องแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะเปลี่ยนไปอยู่แล้ว ทีนี้เรามีปัญหาอยู่ ไม่มีใครมองเห็น ใจนี้แหละ ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า เตือนใจเรานี้ ปกติไม่มีใครให้ความสำคัญกับจิตใจ มันเป็นความรู้สึกของเราว่า เมื่อเรามีปัญหา เมื่อเรามีทุกข์อย่างนี้ เพราะเขาไม่ดี พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อเราปฏิบัติ จนได้ผลพอสมควรแล้ว เราจะมองเห็นตัวเอง

คนโง่เห็นความโง่ของตัวเองผู้นั้นเป็นบัณฑิต เป็นผู้ฉลาด ที่เรากำลังสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่ ปฏิบัติธรรมพอสมควรจนได้ผลเบื้องต้น คือเรามองเห็นตัวเอง คนโง่เห็นความโง่ ผู้นั้นเป็นบัณฑิตตามที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญไว้ ดีกว่าคนโง่เข้าใจว่าตัวเป็นคนฉลาด คนโง่เข้าใจว่าเป็นผู้ฉลาด อันนี้ช่วยอะไรไม่ได้ คนโง่มองเห็นตัวเองโง่ นั่นแหละเป็นคนฉลาด อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติธรรมของเรา เราต้องมองเห็นจุดนี้ เมื่อปัญญาเกิดแล้วจะมองเห็นจุดนี้ คำว่าคนโง่คืออะไร น่าสงสัย ใครนั่งอยู่ที่นี่คงจะไม่สบายใจแล้ว เราไม่มีใครเป็นคนโง่ ระดับพวกเรามีแต่คนฉลาดกันทั้ง จึงจะนั่งอยู่ในจุดนี้ ทำงานในระดับนี้ได้ การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องของเรา ไม่จำเป็นสำหรับเรา อันนี้เป็นปัญหาตั้งแต่เด็กอนุบาลจนถึงวันนี้ เราต้องการความสุขก็จริงอยู่ แสวงหาความสุขก็จริงอยู่ แต่การแสวงหาของเรานี้ไม่น่าจะถูกทาง เพราะทุกคนต้องการความสุขมาก ชีวิตของเรานี้ต่อสู้ดิ้นรนสารพัดอย่าง

เพื่อบรรลุความสุขกันทั้งนั้น แต่ความสุขที่เราแสวงหาอยู่นี้ ค่อนข้างจะจับตัวยาก บางคนกว่าจะเป็นคนรวยเป็นมหาเศรษฐีได้ ทุ่มเทชีวิตตลอด 40 ปี 50 ปี สมัยก่อนเป็นคนจน ทุกวันนี้รวยมากแล้ว สมัยก่อนอยู่แค่ระดับอนุบาล ปัจจุบันนี้จบปริญญาตรี ปริญญาโท เป็นดอกเตอร์แล้ว สมัยก่อนเป็นผู้น้อย เดี๋ยวนี้เป็นผู้ใหญ่ สมัยก่อนไม่มีอะไร ทุกวันนี้อะไรๆ ก็มีครบแล้ว แต่ความสุขใจยังหายากนะ

ทิฏฐิมานะของเราต้องพักไว้ก่อน พูดง่าย ๆ ความคิดต่าง ๆ ของเราหยุดไว้ก่อน อดีตที่ผ่านไปแล้วมันก็เป็นอดีต ถึงแม้ว่าเหตุการณ์ที่น่าพอใจก็ดี ไม่น่าพอใจก็ดี ทำความรู้สึกเหมือนความฝัน เมื่อคืนนี้มีใครฝันดีบ้าง เมื่อคืนนี้มีใครฝันร้ายบ้าง ใครจะฝันดีฝันร้ายก็เท่ากัน มันเป็นความฝัน ไม่ต้องให้ความสำคัญกับความฝัน อดีตผ่านไปแล้ว ทั้งเรื่องที่พอใจและไม่พอใจ นับตั้งแต่พ่อแม่ของตัวเอง หรือว่าสามี ภรรยา ลูก เป็นผู้ใหญ่ เป็นเพื่อนทำงานร่วมกันก็ดี เมื่อเราย้อนระลึกถึงอดีตแล้ว สิ่งที่ไม่น่าพอใจมันมีมาก ถึงแม้ว่าเรามองดูทุกคนที่เราเกี่ยวข้องอยู่ สามี ภรรยา พ่อแม่ ลูก ผู้ใหญ่ ผู้น้อย ความรู้สึกของเรามีแต่อดีต อดีตมันปน ๆ กัน มองดูแล้ว มีแต่จิตใจวุ่นวาย ไม่สบายใจกัน เมื่อเรารู้อยู่ว่าอดีตที่ผ่านไปแล้วก็เป็นอดีต พยายามปล่อยวางเสีย อนาคตที่ยังไม่มาให้หยุดพักไว้ก่อน คือไม่ต้องคิด เราไม่

ต้องคิดถึงสิ่งภายนอก บุคคลภายนอก เราพยายามค้นหาสุขภาพใจดีของเรานี้อยู่ที่ไหน เมื่อสุขภาพใจไม่ดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ดีไปหมด ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้าของชีวิต เมื่อใจดี คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข เมื่อสุขภาพใจไม่ดี ไม่สบายใจ เศร้าหมองใจ ใจไม่ดีแล้วก็หาความสุขไม่ได้ บางทีเราก็เข้าใจผิดว่าการแสวงหารูปสวย ๆ ทำให้เกิดความสุขในการเห็น แต่สุขแค่ชั่วครู่เดียวก็หาย การแสวงหาเสียงที่ไพเราะ มีความสุขพักเดียวก็หาย ความสุขเกิดขึ้นเหมือนกัน เมื่อเราเห็นรูปสวย ฟังเสียงไพเราะ ดมกลิ่นหอม ชิมรสอร่อย กายสัมผัสที่ถูกใจ กายสัมผัสอากาศดี ๆ สิ่งเหล่านี้มันทำให้เกิดสุขเวทนาเหมือนกัน หรือว่าคิดถึงสิ่งที่น่าพอใจ เป็นต้น มันเป็นกามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ เกิดสุขเวทนาชั่วขณะเหมือนกัน แต่ถ้าสุขภาพใจไม่ดีอยู่แล้วยากที่จะหาความสุขได้ เราต้องตั้งสติพิจารณาสุขภาพใจดีของเราอยู่ที่ไหน เราไม่ต้องแสวงหาลาภยศ สรรเสริญ ความสุขต่าง ๆ ที่เราดิ้นรนต่อสู้แสวงหาอยู่ เราต่างเรียกร้องว่าขอให้ทำถูกใจเรา คนนี้คนนั้นทำอะไรไม่ดี ในความรู้สึกของเราก็เรียกร้อง ขอให้เขาทำดีทำถูกต้อง ขอให้เขาทำให้ถูกใจเรา มันเป็นความปรารถนาของเรา แต่จริง ๆ แล้วใครจะทำดี ทำไม่ดี สุขภาพใจดีมันอยู่ที่ใจเรา จะรวยขึ้นหรือว่าเสื่อมลาภ ได้ยศหรือเสื่อมยศ ใครจะสรรเสริญหรือใครจะนินทาสุขภาพใจดี ไม่ดี มันก็อยู่ที่ใจเรา

ความสุขความทุกข์ต่าง ๆ ในทางโลกมันเป็นเรื่องภายนอก เมื่อเรามองเห็นจุดนี้ เราไม่สบายใจ เราก็ต้องยอมรับความจริงที่พระพุทธเจ้ายืนยันว่า คนโง่เห็นความโง่คนนั้นเป็นบัณฑิต เริ่มฉลาดแล้ว เมื่อเราไม่สบายใจอยู่ น้อยใจ เราเป็นคนขี้เกียจบ้าง ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้กลัว ใจเรานี้ไม่สะอาดอยู่แล้ว ภาษาไทยก็บอกชัด ๆ นำหน้าด้วยขี้ย่อมสกปรกอยู่แล้ว ถ้าเรายอมรับความจริงในจุดนี้แล้ว เราตั้งใจฝึกจิตของเรา การเจริญสติสัมปชัญญะ จริงๆ แล้วเป็นความสุขที่ไม่ต้องทำอะไรมากมาย

ทำอย่างไรจึงจะเป็นสุข อยู่อย่างมีความสุขได้ อันนี้เป็นคำถามของเรา ทำอย่างไรจึงจะอยู่เป็นสุขได้ คำตอบก็ง่ายนิดเดียว ยอมรับจุดนี้นะ เราไม่ต้องเรียกร้องอะไร ๆ จากคนอื่นมากมาย ทุกสิ่งทุกอย่างก็พออยู่แล้ว หรือว่า**สันโดษ ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่** ตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้ เราทำอะไร ทำดีที่สุดมาแล้ว ถ้าเรามานั่งอยู่ในจุดนี้แล้ว ให้พอใจไว้ก่อน ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ แล้วยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่เป็นอยู่ พ่อแม่ของเราก็เป็นพ่อแม่ของเรา มันดีอยู่แล้ว สามีภรรยาของเรา มันก็อยู่อย่างนี้แล้ว ถ้าเราคิด ๆ แล้วอาจจะไม่พอใจไม่ถูกใจก็มีมากมาย ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอยู่นี้ ยอมรับไว้ก่อน คือหยุดคิด การคิดนี้แหละคือการเอาของเก่า ๆ มาคิดสารพัดอย่าง หยุดคิด หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ

กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน ความรู้สึกไม่สบายใจก็ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ทางพุทธศาสนาสอนไว้เป็นอนัตตา อนัตตาคือไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราก็เริ่มต้นมองเห็นว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา พิจารณาอะไรเป็นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เช่น ความคิด ความคิดที่เราคิดว่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้ผิด อันนี้ถูก มันเป็นสมมุติขึ้นมา ทีนี้เราพยายามมองให้ลึกลงไป รู้ความคิดที่มีอยู่ รู้ว่ากำลังคิดอะไร คิดดีบ้าง คิดไม่ดีบ้าง ความคิดดีก็ดี คิดไม่ดีก็ดี ใครจะคิดถูกก็ได้ คิดผิดก็ได้ แต่ทั้งสองอย่างนี้ เราก็พยายามไม่ยึดมั่นถือมั่น ความคิดก็สักแต่ว่าความคิด รู้ว่าความคิดไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นรูปสวยอาจมีความสุข เห็นรูปที่น่าเกลียดอาจจะไม่ชอบใจ เป็นทุกข์ ความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราพิจารณาความรู้สึกเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ความรู้สึกดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ความรู้สึกชอบใจก็ดี ไม่ชอบใจก็ดี ความรู้สึกของกายที่เป็นสุขเวทนาก็ดี ทุกขเวทนาก็ดี เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เราพยายามไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่ว่าห้ามไม่ให้เกิด เกิดได้ ให้มันเกิดตามปกติ อะไรจะเกิดก็ให้เกิด แล้วให้ปล่อยวางไป เราพิจารณาร่างกายก็เช่นกัน ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ปล่อยวางร่างกาย ไม่ได้หมายถึงฆ่าตัวตาย ร่างกายก็มีอยู่ ชีวิตก็เป็นอยู่อย่างนี้ เราต้องดำเนินชีวิตตามปกติ หิวก็กิน ง่วงก็นอน ดำเนินชีวิตตามปกตินั่นแหละ แต่เราต้องพิจารณาว่ามันเป็นไปตามเหตุ

ปัจจัย จิตใจของเราอย่ายึดมั่นถือมั่น อุปาทานยึดมั่นถือมั่นในร่างกายก็ดี ความรู้สึกก็ดี ความคิดก็ดี หรือว่าอย่างอื่น ๆ เช่น สัญญาก็ดี วิญญาณก็ดี มันก็ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าพูดให้ถูกต้องตามภาษาธรรมก็เป็นขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อุปาทานยึดมั่นถือมั่นเกิดเมื่อไร ความรู้สึกอัตตาตัวตนจะเกิด ความรู้สึกอัตตาตัวตนนี้แหละ ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นแก่ตัว เกิดทุกข์ เกิดเศร้าหมอง เมื่อเราสามารถทำลายความรู้สึกอุปาทานยึดมั่นถือมั่นได้เมื่อไร จิตใจของเราก็จะเบาสบาย

ตื่นขึ้นมา เราเห็นพ่อแม่ สามี ภรรยา ลูกของเรา จิตใจของเราก็จะสบายใจ มีความสุขใจ เบิกบานใจ คำว่าไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น คือปล่อยวาง เพราะธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสร ผ่องใสโดยธรรมชาติ เป็นอนัตตา คำว่าอนัตตานี้ไม่ใช่ว่าไม่มีอะไร อนัตตาหมายถึงไม่ยึดมั่นถือมั่นต่างหาก

เราเชื่ออะไรก็ตาม โดยเฉพาะคนที่ทำงานกฎหมายนี่แล้ว ต่างคนต่างมีความเห็น ถ้าคน 10 คน ต่างคนต่างจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ตั้งแต่สมัยเป็นนักศึกษา เรียนมาด้านกฎหมาย แล้วต่างคนต่างมีความรู้ดี เชี่ยวชาญ แตกฉานในกฎหมาย เป็นระดับดอกเตอร์ 10 คน นั่งพิจารณาร่วมกัน

ความเห็นอาจจะไม่เหมือนกัน ใครจะผิดใครจะถูกกว่า มันก็เป็นแค่ความเห็น คิดวินิจฉัยต่าง ๆ เหมือนเดิม แต่ภายในจิตใจลึกๆ ของเรา เรารู้อยู่ มันเป็นความคิด มันเป็นความเห็น เราเชื่อว่าอย่างนี้ เราไม่เห็นด้วยกับความคิดความเห็นคนอื่น ทีนี้ไม่ใช่ว่าไม่ให้คิด ให้คิดตามปกติ แต่ว่าอย่ายึดมั่นถือมั่น ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้ยืนยันความเห็นของตัวเอง เรายืนยันอย่างนี้ ความเข้าใจของเราอย่างนี้ น่าจะเป็นสิ่งที่ดี น่าจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เรายืนยันได้ตามที่เราเข้าใจ แต่อย่ายึดมั่นถือมั่น เกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นเมื่อไรเกิดอัตตาตัวตน เกิดทุกข์ สุขภาพจิตไม่ดีแล้ว ความไม่สบายใจมันก็เกิดขึ้น เพราะอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ถ้าเราไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น เราก็คิดไป ศึกษาไปตามระบบระเบียบที่เราศึกษามาแล้ว ความคิดของเราก็มีอยู่ แต่เราพยายามมองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ตามที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อเราพิจารณาอยู่อย่างนั้น คือปล่อยวาง เมื่อจิตปล่อยวางแล้ว ความสบายใจจะปรากฏขึ้น สุขภาพใจดี คือสบายใจ สงบใจ เบิกบาน สุขใจ เพราะธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสรผ่องใสโดยธรรมชาติ ทำไมจิตเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสครอบงำจิต หรือเราอาจพูดว่า เพราะอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในความคิด ในความรู้สึก ในสัญญา ในสิ่งต่าง ๆ นี้แหละ อุปาทานยึดมั่นถือมั่นทำให้เกิดไม่สบายใจ ทำลายสุขภาพใจดีของเรา เมื่อเรานึกถึงสุขภาพใจ ก็ให้เราพยายามสังเกตตรงจุดนี้

ถ้าเป็นความเห็นที่ต่างกันในเรื่องกฎหมาย เราก็ระลึกในใจ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่น เราก็ทำตามปกติที่เคยทำ ทำดีที่สุดอยู่แล้ว ความเข้าใจ ความรู้ทันของเราทำให้เราเชื่อว่ามันดีเอง ถูกต้อง แล้วยืนยันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น เราต้องระมัดระวังสิ่งนี้ เราสังเกตได้ เมื่อเกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่นเมื่อใดจะรู้สึกเจ็บใจ

ครูบาอาจารย์ เทศน์เรื่องนี้เป็นภาษาอีสาน ในชนบทเมื่อถึงวันพระ ชาวบ้านจะเข้าวัด ถือศีลปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำ ชาวบ้านในชนบทเขาจะไปวัดกันในวันพระ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีผู้เฒ่า 3 คน เป็นนักปราชญ์ที่สนใจเรื่องธรรมะธัมโม ชอบเข้าวัด อ่านหนังสือ ชาวบ้านเคารพนับถือเสมือนเป็นผู้นำของชุมชน ในวันพระวันหนึ่งผู้เฒ่าทั้ง 3 ได้เข้าวัดปฏิบัติธรรมและทานข้าวร่วมกัน แม่ออก (โยมผู้หญิง) ได้จัดอาหารสำหรับผู้เฒ่าทั้ง 3 คน ถือว่าเป็นการให้เกียรติ ก็จัดอาหารให้เป็นถาดชุดหนึ่ง มีอาหารหลายๆ อย่าง และมีข้าวเหนียว มีผักต่างๆ แล้วก็มีแจ่วพร้อมกับมะนาวครึ่งซีก ผู้เฒ่าทั้ง 3 คนกำลังจะกินข้าว คนหนึ่งหยิบมะนาวขึ้นมาจะบีบใส่แจ่ว คนหนึ่งว่า...อย่า ๆๆๆ คนหนึ่งชอบเปรี้ยว คนหนึ่งห้าม แต่คนชอบเปรี้ยวก็บีบมะนาวใส่... เท่านั้นเอง วงแตกแล้ว เจ็บใจไม่ต้องพูดกันต่อแล้ว เลิกพูดกัน เลิกคบกัน

เข้าวัดกันมาหลายสิบปี เป็นนักปราชญ์ที่ล้วนพูดธรรมะแตกฉาน อ่านหนังสือมาก็มาก ฟังเทศน์ เข้าวัดประจำ เป็นผู้ฉลาดใน หมู่บ้านทุกคนให้เกียรติ เป็นผู้อาวุโส แต่ผู้เฒ่านักปราชญ์ทั้ง 3 คนนี้ เขาก็แตกแยก ไม่คบกันอีกตั้งแต่วันนั้น เพราะมะนาวครึ่งซีก คนหนึ่งก็ห้าม อีกคนหนึ่งใส่ เพียงเรื่องแค่นี้เกิดเจ็บใจ ลอง สังเกตดู ถ้าเราเป็น 3 คนนี่ มันก็แบบนี้แหละ

วันนี้เราฟังแล้วหัวเราะอยู่ แต่เราทุกคนไม่มากก็น้อยเป็นอย่างนี้ แหละ ยิ่งทำงานเอาจริงเอาจัง ศึกษากฎหมายกันมานาน ๆ เป็น เรื่องสำคัญ ทุกคนจะมีอุปาทาน แต่ถ้าเราไม่รู้สึกตัว เรารู้สึก เหมือนอย่างที่ว่านี้ เราเจ็บใจกัน ลักษณะอย่างนั้น ไม่ใช่แต่ เฉพาะนักกฎหมาย สามีกับภรรยา กับพ่อ กับแม่ พี่กับน้อง ต่าง ๆ นี้แหละ เมื่อเกิดอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ทำให้เราเจ็บใจ ความรู้สึกเจ็บใจของเรานี้ ดูจริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไรจริงๆ แต่ สำหรับเราก็มีประสบการณ์กันอยู่ การที่เราเจ็บใจอยู่อย่างนั้น เป็นการทำลายสุขภาพใจดี มันเป็นเรื่องที่เกิดจากอุปาทานยึดมั่น ถือมั่น

ทีนี้ในการปฏิบัติของเรา เราต้องนึกถึงสุขภาพใจดีสม่ำเสมอ หรือ ว่าอย่างน้อยก็ให้มีเวลา เข้าถึงสุขภาพใจดีสักวันละ 10 นาที 20 นาทีก็ยังดี เช่นก่อนนอน เราพยายามหาที่สงบซักมุมหนึ่ง อาจจะ

ในห้องนอนของเรา แล้วเราพยายามฝึกเจริญอานาปานสติ หรือว่าเจริญเมตตาภาวนา ความสุขใจอยู่ที่ไหน จริง ๆ แล้วอยู่ที่จิตใจของเราทุกคน มีความสงบ มีความสุขใจอยู่แล้ว เราต้องเข้าใจจุดนี้ จริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไร แต่เรามีความรู้สึกว่าชีวิตนี้ยังไม่พอ จึงไม่สบายใจ ไม่พอใจ จริง ๆ แล้ว ถ้าพูดถึงจิตใจของเราก็พอทุกสิ่งทุกอย่าง จึงจะทำให้เรามีความรู้สึกสันโดษ พอใจ ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเป็นอยู่ตั้งแต่ร่างกายของตัวเอง ครอบครัว ที่ทำงาน แล้วก็เจริญอานาปานสติ เจริญเมตตาภาวนา อหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข ความสุขใจก็มีอยู่ เป็นอยู่เดียวนี้ เราต้องเข้าถึงเราต้องเดินทาง อันนี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการเดินทาง ต้องมีอะไรบางสิ่งบางอย่างเป็นเครื่องมือหรือว่ากำลังใจ กำลังใจเราต้องสร้าง การปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างกำลังใจ

กำลังใจคืออะไร ก็สตินี้แหละ สติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิก็ดี ปัญญารอบรู้ก็ดี แต่อย่างไรก็ตาม กำลังใจประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการ คือ พละ 5 ได้แก่ **ศรัทธา**ความเชื่อ **วิริยะ**ปรารภความเพียร **สติ**ระลึกได้ **สมาธิ**จิตตั้งมั่น **ปัญญา**ความรอบรู้ การสร้างกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราก็มักมีความไม่สบายใจอยู่แล้ว หรือถึงแม้ว่าสบายใจก็ตาม การทำงานอย่างทุกวันนี้ เราต้องใช้กำลังใจ ไม่ใช่เฉพาะเวลาไม่สบาย

ใจอย่างเดียว การดำเนินชีวิตอย่างทุกวันนี้ เราต้องอาศัยกำลังใจที่เข้มแข็ง การปฏิบัติของเราจึงต้องสร้างกำลังใจ

ทีนี้เมื่อเราพูดถึงสุขภาพจิตใจดีก็เหมือนกัน ทุกวันนี้เราขี้เกียจ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้กลัว มีแต่อยากได้ อยากมี อยากเป็นสารพัดอย่าง เมื่อยังไม่ได้ ก็ผิดหวัง พอผิดหวังจะไม่สบายใจ มันก็หลายสิ่งหลายอย่าง แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า จริง ๆ แล้ว ปัจจุบันนี้ความสุขใจก็มีอยู่ แต่เราต้องเดินเข้าไปหาโดยอาศัยกำลังใจ ศรัทธานี่แหละ ศรัทธาความเชื่อว่าจิตของเรานี้เป็นประภัสสร ผ่องใสโดยธรรมชาติ จริง ๆ แล้วจิตใจของเรานี้สงบสบายใจ เบิกบานใจอยู่แล้ว เราต้องอาศัยสติ พยายามอาศัยสติ อาศัยวิริยะ...น้อมเข้าไป...หยุดทำ เราก็ไม่ต้องทำอะไรมาก หยุดทำ แล้วก็พยายามหยุดคิด ไม่ต้องคิดว่าอะไรดี อะไรไม่ดี เรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องคนอื่น แม้แต่เรื่องของตัวเองก็หยุดพักไว้ก่อน หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ พิจารณาว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าพร้อมกับระลึกถึงจิตใจกว้าง ๆ ทำให้จิตใจมีความรู้สึกเบาสบาย ระลึกถึงปีติสุขของจิตใจของตัวเอง กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ให้มีสติ ระลึกถึงจิตใจที่ดี จิตใจที่สบายใจ จิตใจที่มีความสุขใจ เพียงเท่านี้จิตใจของเราก็เปลี่ยนไปตาม ปล่อยวาง

อดีต ปล่อยวางอนาคต ปล่อยวางสิ่งภายนอก บุคคลภายนอก แล้วก็น้อมเข้ามาอยู่ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ปล่อยวางความรู้สึก ว่าเราเป็นใคร เราเป็นพ่อ เราเป็นแม่ เราเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย เราเป็นอย่างนี้อย่างนั้น...ก็ปล่อยวางไป เกิดสมมุติว่าเราเป็นใคร...ก็ปล่อยวางไป ความคิดความรู้สึกต่าง ๆ...ก็ปล่อยวางไป กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า แล้วจิตใจของเราจะเป็นอิสระ จิตใจของเราจะสงบ จิตใจของเราจะเบิกบานสบายใจ

แม้ว่าเรายังเป็นปุถุชนก็ตาม เราจะเข้าถึงสุขภาพใจดี สบายใจได้ สบายใจก็มีอยู่ในปัจจุบันเดียวนี้ การที่ทุกคนทุกชีวิตมีฐานะสมมุติว่าฐานะของเราเหมือนกัน พ่อแม่ก็คนเดียวกัน สามีภรรยาก็คนเดียวกัน ทำงานก็เหมือนเดิม ก็จะมีความรู้สึกว่าเรามีปัญหาเพราะเสื่อมลาภ คนนี้ทำให้เสื่อมลาภ คนนี้ทำให้เสื่อมยศ คนนี้นินทาเรา คนนี้ทำลายความสุขของเรา มีเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อเรามีกำลังใจ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ที่จะเข้าถึงสุขภาพใจดี พูดง่าย ๆ สุขภาพใจดีมันก็มีอยู่แล้วในปัจจุบันนี้ แต่ประสบการณ์ที่ว่าเราขี้เกียจ ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ขี้กลัว อะไรต่าง ๆ ก็มีอยู่ มันสมมุติว่าเป็นอารมณ์ อารมณ์อันนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ก็ปล่อยวาง ปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติ หรือว่าเจริญสติปัฏฐาน 4 วิธี

เจริญสติปัฏฐาน 4 มันก็มีหลายวิธี หรือว่าการเจริญเมตตาภาวนา ทำให้จิตใจมีความสุขใจ เดี๋ยวนี้ ที่นี้ เราพยายามฝึกอยู่อย่างนั้น อย่างน้อยทำทุกวัน แม้แต่ 20 นาทีก็เป็นสุข อะไร ๆ ก็จะดีขึ้น

การเจริญกรรมฐานหรือว่า Meditation นี้ ฝรั่งในต่างประเทศนิยมทำกัน แล้วมีผลดีแน่นอน ยืนยันว่าสุขภาพกายก็ดีขึ้น สุขภาพใจก็ดีขึ้น ชีวิตคู่ก็ดีขึ้น ครอบครัวก็มีความสุข การทำงานก็ได้ผลดี อันนี้ก็วิจัยกันมาแล้ว เช่น ตัวอย่างการนั่งสมาธิวันละ 20 นาที แล้วสุขภาพกายดี เป็นการศึกษาในประเทศแคนนาดา ที่นั่นใครไม่สบายไปโรงพยาบาลรักษาฟรี เราไม่ต้องนึกถึงเรื่องเงินทอง เราไม่สบาย ก็ขึ้นรถไปโรงพยาบาล ตรวจสุขภาพอะไร ๆ ก็ได้ เพราะรักษาฟรีอยู่แล้ว ทีนี้บริษัทประกันชีวิตแห่งหนึ่งที่นั่นหาสมาชิก 50 คน 100 คน แล้วก็มีวิทยากรมาสอนกรรมฐาน ทำสัญญากันว่าต้องนั่งสมาธิวันละ 20 นาที นั่งสมาธิที่บ้านก็ได้ ไม่จำเป็นต้องไปรวมกัน แต่ว่าทุกคนต้องนั่งสมาธิวันละ 20 นาที แล้วจับเวลา 20 นาที พยายามฝึกจิต ทำให้จิตใจสบายตามที่อาจารย์สอน ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ต้องคิด แล้วก็ฝึก Meditation เจริญอานาปานสติ หรือไม่ก็ภาวนาจนสงบใจสบายใจ สงบใจจริง ๆ ก็แค่ไม่กี่นาที เราตั้งใจนั่งสมาธิ 20 นาที แต่ถึงแม้ว่าทำใจสงบได้อาจจะแค่ 4-5 นาที ไม่นาน แล้วก็

จะปวดเมื่อย ก็พอแล้วสำหรับผู้ใหม่ อย่างไรก็ตาม นั่งสมาธิ 20 นาทีนี้ก็มีผลดีต่อสุขภาพกาย คนที่จะไปโรงพยาบาลก็น้อยลง 13 % นั่งสมาธิวันละ 20 นาที จากที่ต้องไปโรงพยาบาล ที่บ่นว่าเป็นปวดหัว ไม่สบายอย่างนี้อย่างนั้นก็ลดลงไป 13 % เราอาจสงสัยว่า สงบใจวันละ 5 นาที 10 นาที มีผลดีถึงขนาดนั้นหรือ

วันหนึ่งมี 24 ชั่วโมง สงบใจแค่ 5 นาที 6 นาที มีประโยชน์อะไร อาจารย์พิจารณาแล้วก็อ๋อ มีประโยชน์มาก ถ้าเราเปรียบเทียบกับร่างกาย ร่างกายเราก็กินข้าวอย่างนี้ ทำงานอยู่อย่างนี้ กินข้าวกินน้ำแล้วก็ต้องเหงื่อออก เหงื่อออกเป็นขี้ไคล ถ่ายอุจจาระปัสสาวะออกจากร่างกาย มีขี้มูก ขี้ตา อะไร ๆ ที่เป็นปฏิกูลก็ออกจากร่างกาย เรามีความเห็นว่าถึงจะอาบน้ำทุกวันร่างกายมันก็สกปรก ไม่ต้องสรงน้ำไม่ต้องอาบน้ำนี่เรามีความเห็นอย่างไร ๆ ก็สกปรกอยู่แล้ว เราก็ไม่ต้องอาบน้ำ หยุดอาบน้ำ ล้างหน้าแปรงฟัน ไม่อาบน้ำ 7 วัน 10 วัน เป็นอย่างไร สงสัยไม่ต้องนั่งอยู่อย่างนี้แล้ว มันก็เหม็นตัว ร่างกายเราเป็นปฏิกูล ก็จริงอยู่ แต่เราก็ทำความสะอาดวันละครั้ง อาบน้ำตอนเช้า ล้างหน้า สีฟันอะไร ๆ สะอาดเรียบร้อยหน่อย วันละครั้ง 2 ครั้ง เราก็พยายามชำระร่างกาย จึงจะทรงตัวอยู่อย่างนี้ได้

เรื่องจิตใจเราก็เหมือนกัน ใครจะนั่งสมาธิวันละ 20 นาที ก็เปรียบเหมือนการอาบน้ำชำระจิตใจ จริง ๆ แล้วก็อาจจะแค่ 20 นาที ครึ่งชั่วโมง ขณะนั้นเราทำใจสงบ สบายใจได้ คนนั้นรักษาสุขภาพใจดีได้ ถ้าเราไม่ได้นั่ง เมื่อเรารู้สึกไม่สบายใจ คิดวิตกกังวล ก็จะสะสมไปทุกวัน ๆ ๆ จนในที่สุดเราก็เครียด ซึมเศร้า ฟุ้งซ่าน เป็นอะไรสารพัด เป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ดีไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเรานั่งสมาธิ 20 นาที แล้วก็ทำใจสงบได้ซัก 5 นาที จุดนี้เหมือนกับทำความสะอาดใจ สุขภาพใจที่สงบ ใจสะอาด แล้วก็เอาใจสะอาดนี้เป็นการเริ่มต้น ต่อไปก็นอนพัก นอนสบายใจ นอนอิ่ม ตอนเช้าก็จิตใจก็เป็นปกติ อย่างน้อยก็เป็นปกติ เมื่อทำงานแล้วก็มีหลายสิ่งหลายอย่างมากระทบอารมณ์ แต่ก่อนนอนนี้เราทำจิตใจให้สบายได้ทุกวัน เราก็สามารถรักษาสุขภาพใจดี หรือว่าอย่างน้อยรักษาความเป็นมนุษย์ที่จิตใจดีได้ อันนี้เป็นประโยชน์มาก เมื่อเราก็ต้องการความสุขแล้ว นอกจากรู้จักรักษาสุขภาพกายดี เราต้องเอาใจใส่ รักษาสุขภาพใจให้ดีด้วย ถึงแม้ว่าทำใจสงบได้ 5 นาที 6 นาที ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนมาก สุขภาพกายก็ที่ตามวิจัยแล้ว สุขภาพกายก็ดีแน่นอน สุขภาพใจก็ดีด้วย แล้วการมีมนุษย์สัมพันธ์ต่อพ่อแม่ ต่อลูก ต่อสามีภรรยา ต่อผู้ร่วมงานก็จะดี ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะดีขึ้น

...สามัคคีกันของร่างกายและจิตใจ
คือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกายและใจ
กายทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น
หมายถึงมีความรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ...

สามัคคีธรรมในหมู่วิชาชีพแพทย์

บรรยายแก่คณะแพทย์

วันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2547

ขอให้พวกเราทั้งหลายถือเอาช่วงเวลาสั้นๆ ของการสัมมนานี้ เป็นช่วงเวลาที่จะทบทวนชีวิตของเรา

ขอให้สำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย โอปนยิโก น้อมเข้ามาหาตน หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ พยายามให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจนกับลมหายใจออก ลมหายใจเข้า กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า สบายๆ ทำใจให้สงบ แล้วทบทวนดูชีวิตของเรา

วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เราควรจะทบทวนชีวิตของเรา จริงๆ แล้วเวลาในชีวิตของคนเราเพียงชั่วประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น หากเทียบกับเวลาอันยาวนานที่เราต่างท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร เราควรทบทวนดูชีวิตของเราว่า เราเข้าใจชีวิตดีแล้วหรือยัง ถ้าหากเราเข้าใจชีวิตดีแล้ว มีอุดมคติในชีวิตที่ถูกต้องมั่นคงแล้ว ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราก็มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง แม้จะประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จิตใจก็ไม่หวั่นไหว แม้ว่าจะได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ไม่เพลิดเพลินยินดี

จนหลง คือมีจิตใจหนักแน่นมั่นคงอยู่ในความดีความถูกต้อง มีความสุขใจ พอใจในชีวิตในทุกสถานการณ์ ถึงแม้จะตายก็ตายด้วยความพอใจ สุขใจ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นความสำเร็จของชีวิต

เมื่อพระพุทธเจ้าประกาศพระพุทธศาสนาในพรรษาแรกของการตรัสรู้ ได้มีผู้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์รวม 60 องค์ เมื่อออกพรรษาแล้ว พระพุทธเจ้าทรงส่งสาวกทั้ง 60 องค์นั้นให้ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระองค์ตรัสว่า “เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอย่าไปทางเดียวกัน พวกเธอจงแสดงธรรม งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง แม้เราก็จะไปยังอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม”

งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมคือ เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว อัตตา ตัวตน เมื่อจิตใจบริสุทธิ์แล้ว ธรรมชาติของจิตที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็จะปรากฏขึ้น สำหรับพระอรหันต์เมื่อหมดกิเลส มีจิตใจที่บริสุทธิ์แล้ว หน้าที่ใน

ชีวิตทั้งหมดก็เพื่อประโยชน์และความสุขของมหาชน การประกาศพระพุทธศาสนาจึงแสดงถึง หน้าที่ในชีวิต เมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์ แม้มิได้บรรลุธรรมเป็นอรหันต์ก็ตาม หน้าที่สำคัญประการหนึ่งคือ การใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์สุขแก่สังคม โดยเฉพาะวิชาชีพแพทย์ เป็นอาชีพที่มีโอกาสดีมากอยู่แล้วในการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์

การดำรงชีวิตเราต้องอาศัยปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่มห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อาชีพแพทย์ก็เกื้อหนุนต่อปัจจัยข้อที่ 4 คือช่วยเยียวยารักษาเพื่อนมนุษย์ให้มีสุขภาพดี ปัจจัย 4 มีความสำคัญต่อชีวิต เป็นความจริงที่ไม่มีข้อโต้แย้ง อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาดูชีวิตของเรา และสังเกตดูชีวิตครอบครัวของเพื่อนฝูงหรือบุคคลที่เรารู้จัก อาจจะสัก 10 ครอบครัว ที่เขามีปัจจัย 4 พร้อมสมบูรณ์แล้ว แต่สมาชิกในครอบครัวก็ยังไม่มีความสุข ว่าเป็นเพราะเหตุใด คำตอบที่ได้ก็มักจะเป็นเพราะขาดความรักความสามัคคีกันในครอบครัว

ชีวิตครอบครัว ชีวิตการทำงาน ตลอดจนสังคมประเทศชาติ หากขาดความรักความสามัคคีกันแล้ว แม้จะเพียบพร้อมด้วยปัจจัย 4 บริบูรณ์ ชีวิตก็หาความสุขความเจริญไม่ได้ สามัคคีธรรมจึงเป็นปัจจัยที่ 5 สำหรับชีวิตที่สมบูรณ์ บางทีปัจจัยที่ 5 ตัวนี้อาจจะ

สำคัญและมีความหมายมากกว่าปัจจัย 4 ก็ได้ เพราะถ้าในครอบครัว ในที่ทำงาน ในสังคมรักกัน สามัคคีกัน แม้ขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต ก็ยังช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ช่วยกันแก้ปัญหาใช้ชีวิตพออยู่พอกิน แบ่งปันให้แก่กันและกัน ก็ยังพอหาความสุขในชีวิตได้

ความสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของทุกคน เราต้องมีจิตใจที่รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม มีเป้าหมาย มีความตั้งใจ และมีความพยายามให้เกิดความสามัคคีขึ้นในหมู่คณะ คนเราเกิดมามีกำลังไม่เท่ากัน ไม่ว่าจะเป็นกำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา มีอำนาจหน้าที่แตกต่างกัน คนที่มีกำลังน้อยควรได้รับความช่วยเหลือ เช่น ในครอบครัว เมื่อมีเด็ก คนชรา หรือผู้ที่พิการ หน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวคือเอาใจใส่ดูแลคนที่มีกำลังน้อยให้อยู่เป็นสุข ในสังคมของประเทศชาติก็เช่นกัน สังคมของเรามีคนยากจน มีเด็ก คนชรา คนป่วย คนที่มีปัญหาต่างๆ ที่ควรได้รับการดูแล ได้รับความช่วยเหลือให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเต็มศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ เพื่อที่สังคมประเทศชาติจะได้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความร่มเย็นเป็นสุข เราทุกคนต้องทำลายทิฏฐิมานะ ความเห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละและใช้กำลังความสามารถอันเป็นคุณสมบัติทุกๆ

ประการของตน เพื่อเกื้อกูลส่งเสริมกัน สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์เป็นความเจริญต่อสังคมโดยรวม

สามัคคีธรรมเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน เราควรตั้งใจน้อมเข้ามาสำรวจดูตัวเรา และตั้งต้นกันใหม่ ให้เกิดความสามัคคีในตัวของเราเองก่อน หมายถึงสามัคคีของร่างกาย สามัคคีของจิตใจ และสามัคคีกันของร่างกายและจิตใจ

สามัคคีของร่างกาย คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายสามัคคีกัน อวัยวะในร่างกายต่างทำหน้าที่ ของตนให้สมบูรณ์ ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

สามัคคีของจิตใจ คือจิตใจที่เป็นศีล ปกติ หนักแน่น ไม่ยินดียินร้าย ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมแปด อันได้แก่ โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข และโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

สามัคคีกันของร่างกายและจิตใจ คือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกายและใจ กายทำอะไรใจก็อยู่กับสิ่งนั้น หมายถึงมีความรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือการมีสติระลึกรู้อยู่ที่กาย เวทนา จิต และธรรม เช่น การเจริญกายา

นุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือการเจริญอานาปานสติ คือการมีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจ เป็นต้น

ข้าศึกศัตรูของความสามัคคีคือความโลภ ความโกรธ ความหลง กิเลส 3 ตัวนี้ ทำลายความสามัคคีทั้งในสังคมและในจิตใจ ทำให้สุขภาพใจไม่ดี อย่างไรก็ตาม เราทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสามัคคีกันของจิตใจได้ ด้วยการสร้างกำลังใจ

กำลังใจเพื่อสามัคคีธรรมในจิตใจ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

1. ศรัทธา เชื่อมั่นว่าสามัคคีเป็นคุณธรรมที่สำคัญอันก่อให้เกิดสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผู้ยินดีในสามัคคี ตั้งอยู่ในธรรม ย่อมไม่คลาดจากธรรมอันเกษม”
2. วิริยะ พยายามปรับปรุงตนเอง เพื่อน้อมเข้าไปในคุณธรรมเพื่อความสามัคคี เช่น ลดทิฏฐิมานะ ความเห็นแก่ตัว มีความอดทน รู้จักให้อภัย มีเมตตากรุณา เป็นต้น
3. สติ ฝึกเจริญอานาปานสติ คือ มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รักษาใจเป็นปกติไม่ยินดี ยินร้าย

มีสติพร้อมที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความสามัคคี และพร้อมรับสถานการณ์ต่างๆ ด้วยจิตใจที่ดี

4. สมาธิ มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง รักษาจิตเป็นกุศล เป็นเมตตาจิต
5. ปัญญา คือรอบรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของสามัคคีธรรม รู้จักวางตนให้เหมาะสม รู้ว่าควรรับมือต่อสถานการณ์อย่างไร

การอยู่ร่วมกันในสังคม เราทุกคนควรเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า ชีวิตจิตใจเรา กว่าจะมาถึงวันนี้ ต่างท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารมานานนับชาติไม่ถ้วน เราต่างมีประสบการณ์ เติบโตขึ้นมาในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เราย่อมมีความเชื่อความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน เรียกว่านานาจิตตัง ดังนั้น เมื่อมาอยู่ร่วมกัน ทำงานด้วยกัน เราจึงต้องยอมรับความจริงข้อนี้ และใจกว้างพอที่จะรับฟังผู้อื่น พยายามเข้าใจว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไร ต้องการอย่างไร โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของเราฝ่ายเดียว บางครั้งเราเสนอความคิดที่เราเชื่อมั่นว่าดีให้กับทีมงาน แต่คนอื่นอาจไม่เห็นด้วยก็ได้ เราอาจต้องรอเวลาที่เหมาะสม หรือเก็บความคิดนี้ไว้นำเสนอในโอกาสอื่น เปรียบเหมือนยาที่มีสรรพคุณดี แต่ก็ไม่ได้เป็นประโยชน์กับคนไข้เสมอไป ขึ้นอยู่กับบุคคลและเวลาที่เหมาะสมด้วย

ความคิดเห็นที่แตกต่างกันในหลายๆ กรณี จริงๆ แล้ว ก็ไม่ใช่ว่าจะมีใครผิดใครถูก แต่เป็นเรื่องของประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกันเรียกว่านานาจิตตังนั่นแหละ ยกตัวอย่าง เช่น ในวัดป่าที่อาจารย์อยู่ หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นแล้วก็ให้นั่งสมาธิ เวลาค่ำๆ มักมีเสียงตุ๊กแกร้อง ตุ๊กแก ๆ ๆ อาจารย์ก็สังเกตว่า ความรู้สึกนึกคิดของเราต่อเสียงตุ๊กแกนี้มันก็ไม่เหมือนกัน

- คนหนึ่ง เกิดอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจ ไม่ชอบเสียงรบกวนสมาธิ
- คนหนึ่ง ไม่ชอบ เพราะขี้ตุ๊กแกทำให้พื้นสกปรก ต้องทำความสะอาด
- คนหนึ่ง คิดไปว่า ถ้ากำลังนอนพักผ่อน แล้วตุ๊กแกมากัดจมูก จะเป็นอย่างไร ทำให้นึกกลัว
- คนหนึ่ง หิว จนน้ำย่อยออกมา เพราะสมัยเด็ก ๆ จับตุ๊กแกปิ้งกินมาแล้ว อร่อยดี
- คนหนึ่ง ตีเป็นราคา เพราะสมัยเด็ก ๆ เคยจับขายมาแล้วตัวละ 10 บาท อาจารย์ได้ยินมาว่า แถว ๆ อีสานแม่ค้าพ่อค้าจะมารับซื้อส่งออกขายต่างประเทศ
- คนหนึ่ง ชอบมาก ๆ วันหนึ่งมีฝรั่งทำงานอยู่ธนาคาร Citibank มาพักปฏิบัติธรรมที่วัด ตอนเขามาคุยกับ

อาจารย์เขาบอกว่า อยู่ที่พักมีเสียงตุ๊กแกร้อง ผมชอบมาก รู้สึกว่าบรรยากาศดี

ตุ๊กแกเสียงเดียวกัน แต่ต่างคนต่างคิดกันไป ใครที่ชอบตุ๊กแกแล้วเป็นคนดีก็ไม่ใช่ ใครเกลียดตุ๊กแกแล้วเป็นคนเลวก็ไม่ใช่ ไม่มีใครดีใครเลว ไม่มีใครผิดใครถูก แต่เป็นเพราะประสบการณ์ในอดีตที่ต่างกัน ทำให้ความรู้สึกนึกคิดของคนเราไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง ถ้าเราหลงผิดไปเอาจริงเอาจัง ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกนึกคิดมากเท่าไร ก็เกิดปัญหากัน เป็นทุกข์กันมากเท่านั้น

จิตเดิมแท้ของเราทุกคนเป็นประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่กิเลสเป็นอาคันตุกะที่จรเข้ามาครอบงำจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เจือปนกันและจรเข้ามาเป็นอาคันตุกะในจิตใจเรา เป็นเหตุให้จิตเกิดอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น ถือทิฏฐิมานะ เอาจริงเอาจังแม้แต่กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งเรามักจะไม่รู้สึกตัว ไม่เห็นโทษ จึงไม่คิดจะปรับปรุงแก้ไข เหมือนกับเรื่องของนักปราชญ์ 3 คน ที่แตกสามัคคีกันเพราะทิฏฐิมานะ ตามที่ครูบาอาจารย์เคยเล่าให้ฟังว่า

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีผู้เฒ่า 3 คน เมื่อถึงวันพระก็เข้าวัดจำศีลภาวนาเป็นประจำ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ทำเช่นนี้มาเป็น

สิบ ๆ ปี ชาวบ้านให้ความเคารพให้เกียรติ ผู้เฒ่าทั้ง 3 เสมือนเป็นปราชญ์ของหมู่บ้าน ใคร ๆ มีปัญหาก็ไปปรึกษา เรื่องธัมมะธัมโมผู้เฒ่าทั้ง 3 ก็คุยเก่ง พูดเก่ง สอนเก่ง พระบวชใหม่ก็สู้ไม่ได้ เพราะว่า นักปราชญ์ทั้ง 3 คน ได้ฟังเทศน์ปฏิบัติภาวนามาเป็นสิบๆ ปีแล้ว

วันหนึ่ง หลังถวายภัตตาหารแด่พระเณรเรียบร้อยแล้ว แม่ออกซึ่งมาทำบุญปฏิบัติธรรมที่วัด ก็จัดอาหารใส่ถาด มีอาหารหลาย ๆ อย่างใส่ในจานสำหรับนักปราชญ์ทั้ง 3 คน ชุดหนึ่ง นักปราชญ์ทั้ง 3 คนตั้งวงรับประทานอาหารร่วมกัน อาหารก็มีข้าวเหนียว ปลาร้า ปลาย่าง หน่อไม้ ผักต้ม ผักสด ฯลฯ แล้วก็มีแจ่วน้ำพริกและมะนาวครึ่งซีกเพื่อบีบใส่ในแจ่ว

ผู้เฒ่าคนหนึ่งจะบีบมะนาว อีกคนหนึ่งห้าม คงจะไม่ชอบเปรี้ยว แต่คนนั้นไม่ฟัง บีบมะนาวใส่แจ่ว เท่านั้นแหละ เจ็บใจมาก.... ตั้งแต่วันนั้น สมาคมนักปราชญ์ 3 คน แตกล้มละลาย ไม่พูดกันอีกเลย จริง ๆ แล้วถ้าแจ่วเปรี้ยวมากไป ก็ไม่ต้องกิน หรือขอแจ่วถ้วยใหม่ก็ได้ อาหารอย่างอื่นก็มีมากมายแต่ปัญหาคงจะไม่ได้อยู่ที่รสอาหาร มันคือความรู้สึกเจ็บใจ เราฟังเรื่องนี้แล้วก็รู้สึกว่าน่าหัวเราะ ไม่น่าจะเป็นไปได้ขนาดนี้ แต่จริงๆ แล้ว ในสังคมเราก็เป็นแบบนี้กันทุกคนไม่มากก็น้อย แต่เราไม่ค่อยจะรู้สึกว่าเรานี้ผิด มี

แต่รู้สึกว่าคนอื่นผิด ตำหนิติเตียนคนอื่นว่าเขาทำไม่ดี ไม่น่าคบ ความไม่รู้เท่าทันกิเลส ทำให้เราปรุงแต่ง หลงคิดไปตามอารมณ์ ตามกิเลสตัณหา

หากเปรียบกิเลสซึ่งเป็นของเสียในจิตใจ กับอุจจาระที่เป็นของเสียในร่างกาย เราทุกคนรังเกียจอุจจาระว่าเป็นสิ่งสกปรกที่น่าอับอาย ต้องปกปิด ไม่กล้าให้ใครเห็น แต่เรากลับละเลยที่จะระมัดระวังอารมณ์ เมื่อมีอะไรมากระทบให้เราไม่พอใจ เปรียบเหมือนเป็นยาระบายมากระตุ้น เรามักไม่อายที่จะแสดงอารมณ์อันเป็นของเสียในใจออกมาทางกิริยา วาจา เป็นอาการขี้โกรธ ขี้โมโห ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉา ฯลฯ

จิตเดิมแท้ของเราทุกคนเป็นประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่จิตเศร้าหมองเพราะกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำจิต

วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถเข้าถึงความมีสุขภาพใจดีได้คือ **การฝึกเจริญอานาปานสติ** และ**การเจริญเมตตาภาวนา**

ตั้งใจกำหนดอานาปานสติ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ให้มีสติและสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ปล่อยวาง

อดีต ไม่ต้องคิดถึงเรื่องเก่า ๆ ที่ผ่านมาแล้ว ไม่ต้องคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ระลึกถึงแต่ปัจจุบัน สิ่งที่เป็นสมมติก็ปล่อยวาง เช่น เราเป็นชาย หญิง เป็นพ่อ แม่ เป็นผู้น้อย ผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้ต้องปล่อยวางทั้งหมด แม้แต่ตัวเรา ปล่อยวางกาย ปล่อยวางความรู้สึก ปล่อยวางความนึกคิดต่าง ๆ

กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าสบายๆ มีสติระลึกถึงความรู้สึกที่ดี สบายใจ มีปีติสุขทุกครั้งที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า เมื่อมีสติระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าติดต่อกันต่อเนื่องกันแล้ว ใจเราก็จะเปลี่ยน เกิดความสบายใจ สุขใจ มีเมตตา กรุณา แม้เราจะมีความไม่สบายใจในตอนต้น ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นแทน

เมื่อใจเรามีความสุข สบายใจแล้ว ก็แผ่เมตตา ความปรารถนาดีให้กับผู้อื่น ขอให้เขามีความสุข ระลึกถึงบุคคลใกล้ชิดที่เรารักก่อน พ่อแม่ พี่น้องของเรา ขอให้เขามีความสุข แล้วก็ค่อยๆ ทำความรู้สึกให้กว้างออกไปถึงบุคคลอื่นๆ ที่เรารู้จักเป็นกลางๆ ในที่สุดก็ระลึกถึงบุคคลที่มีปัญหาขัดแย้งกับเรา คนที่เป็นศัตรูกับเราก็ขอให้เขามีความสุขเช่นกัน เมื่อแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารู้จักแล้ว ก็ให้แผ่เมตตาและความรู้สึกที่ดีนี้ให้กว้างออกไป ขยายออกไปถึงสรรพสัตว์ทั่วทุกสารทิศ ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ขอให้สัตว์

ทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข เป็นการแผ่เมตตาแบบไม่มีนิมิต คือไม่ได้นึกถึงใครโดยเฉพาะ การแผ่เมตตาเป็นการให้ที่ยิ่งให้ก็ยิ่งเพิ่ม หมายถึงยิ่งแผ่เมตตาและความรู้สึกที่ดีออกไปมากเท่าใด จิตใจเราก็จะยิ่งมีปีติสุข จิตใจเราก็จะยิ่งเบิกบาน เป็นการเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเราควรฝึกทำบ่อยๆ แม้แต่ละครั้งอาจจะแค่เวลา 3 - 5 นาทีก็ตาม

การฝึกเจริญอานาปานาสติและเมตตาภาวนาอยู่บ่อยๆ จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สบายใจมากขึ้น เมื่อมีความสุข ความสบายใจ มีความพอใจในชีวิตแล้ว เราจะดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี ได้ไม่ยาก และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทีนี้เมื่อใจเราดี มีกำลังใจแล้ว เมื่อเราอยู่ในสังคม ในโลกของความเป็นจริง เราก็สามารถเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งของสังคม ทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์ มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และสร้างความสามัคคีในหมู่คณะได้

อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งที่เรารู้สึกว่ามีปัญหาต้องแก้ไข แต่อาจจะยังไม่ใช่เวลาที่เหมาะสม บางทีแก้ปัญหาหนึ่งอาจจะไปสร้างอีกปัญหาหนึ่ง ในกรณีเช่นนี้ เราอาจต้องอดทน อยู่นิ่งๆ

เฉยๆ จะดีกว่า เมื่อเวลาผ่านไป เหตุปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงจะทำให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง

หรือบางครั้งเราอาจจำเป็นต้องยอมถอยออกมา หลีกหนีออกจากกลุ่มไปก่อน การยอมถอยออกมาไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องเสียหน้า เสียศักดิ์ศรี แม้แต่ในสมัยพุทธกาล เมื่อเกิดปัญหาบางครั้ง พระพุทธเจ้าพยายามแก้ปัญหาแล้วไม่เป็นผล พระองค์ก็เสด็จออกจากวัดไปประทับอยู่ในป่าก็เคยมี

จริงๆ แล้ว ในชีวิตจริง โลกของเราก็เป็นแบบนี้มาตลอด ปัญหาของโลกมันก็มีอยู่หลายร้อยหลายพันปีมาแล้ว เราไม่อาจไปแก้ปัญหาของโลกได้หมด ทุกคนมีเวลาอยู่ในโลกอย่างจำกัด เพราะตัวเราก็ต้องลาจากโลกนี้ไป หน้าที่ของเราคือทำดีที่สุด ในปัจจุบันนี้ เดี๋ยวนี้ ด้วย**หลักอิทธิบาท 4** ซึ่งหมายถึงทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล ทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จตามที่ตั้งใจ ถ้าเราปฏิบัติตามหลักของอิทธิบาท 4 ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1. **ฉันทะ** มีความพอใจในสิ่งที่ทำ โดยเราควรตั้งเป้าหมายไว้ ตามความเหมาะสมกับฐานะและกำลังความสามารถของเรา
2. **วิริยะ** ความเพียรพยายามและตั้งใจทำสิ่งนั้น

3. **จิตตะ** ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่
4. **วิมังสา** ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผล เพื่อแก้ปัญหา หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว ผลที่ได้เป็นสิ่งไม่แน่นอน ผลจะออกมาอย่างไร เราควรทำใจเป็นสันโดษ ปล่อยวาง ยินดีพอใจในผลที่ได้

สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคือ รักษาใจของเราให้ดี ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมประจำใจของเรา ตั้งใจทำความดี ด้วยหลักอิทธิบาท 4 ยอมรับผลด้วยความสันโดษ รักษาคุณงามความดี ความถูกต้อง ด้วยจิตใจที่หนักแน่น ไม่หวั่นไหวในทุกสถานการณ์ ให้ชีวิตทั้งหมดอยู่ด้วยอานาปานสติ คือทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด ด้วยใจดี สุขใจ

... "เห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้อะไร ไม่ถูกใจ

หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ" ...

ชีวิตเบิกบานด้วยอานาปานสติ

บรรยายแก่คณะครูโรงเรียนรุ่งอรุณ

วันที่ 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550

ขอให้พวกเราสังเกตจิตใจตัวเองว่าสะอาดไหม เกือบทุกคนน่าจะไม่สะอาด เพราะมีความขี้เกียจ ขี้เบื่อ ขี้ฟุ้งซ่าน จิตใจของเราทุกคนถ้าเปรียบเป็นน้ำก็ถือเป็นน้ำไม่บริสุทธิ์ เมื่อบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นทำให้ดีใจมีความสุขก็เปรียบเหมือนน้ำส้ม (น้ำส้มเป็นน้ำที่นำมาประเคนให้พระอาจารย์) น้ำส้มนี้แม้จะรสชาติอร่อยแต่ก็ไม่ใช่น้ำบริสุทธิ์ สุขภาพจิตใจเป็นอย่างไร ขอให้มีความเห็นที่ชัดเจน เข้าใจชัดเจนว่า สุขภาพจิตใจที่ดีคือลักษณะจิตประภัสสรผ่องใสโดยธรรมชาติ สำหรับระดับปุถุชนก็ให้ใช้คำว่า "สบายใจ" สบายใจอยู่ที่ไหน ความสบายใจมีความสุขใจอยู่ที่ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เมื่อเราต้องการสบายใจมีความสุขใจ หากไม่สบายใจทุกข์ใจเกิดขึ้นกับเราแล้ว เราก็โอปนยิโกต้องน้อมเข้ามาดู กำหนดที่ใจนี่ ความสุขใจความสบายใจไม่ได้อยู่ที่การได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เมื่อเราต้องการสุขภาพจิตใจที่ดี มีความสุขใจที่แท้จริงแล้ว ไม่ใช่การดิ้นรน ต่อสู้ แสวงหาเงินทอง แสวงหาเกียรติยศ สรรเสริญ แสวงหาแฟน มีลูก และมีทุกสิ่งที่เราต้องการ แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ก็พยายามอยู่อย่างนั้น มนุษย์เรากำลังแสวงหาความสุขในทางที่เป็นไปไม่ได้ เพราะเรามีความรู้สึกว่า

สักวันหนึ่งเมื่อเรารวยกว่านี้เราน่าจะมีความสุข เมื่อเราได้ยศ สรรเสริญมากกว่านี้ น่าจะมีความสุข ถ้าเป็นหนุ่มๆ สาวๆ ยังไม่มี แฟน ก็คิดว่าเมื่อมีแฟนแล้วน่าจะมีความสุข เมื่อมีครอบครัวแล้วก็ น่าจะมีความสุข หรือสำหรับบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ชอบ เราก็คิด ว่าถ้าเราไม่ต้องยุ่งกับคนนี้ ไม่ต้องพบกับสิ่งนี้ก็น่าจะมีความสุข เรามักคิดแบบนี้ โดยไม่รู้ว่าเรากำลังคิดผิด เมื่อคิดผิดแล้วเราก็ แสวงหาความสุขที่เป็นไปไม่ได้

วันนี้ขอให้พิจารณาจุดนี้ให้ชัดเจนว่า เมื่อเราต้องการความสบาย ใจ มีความสุขใจ ก็ต้องดูที่ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ความสุขอยู่ที่ความไม่สบายใจ ยกตัวอย่างเช่น เราไม่ต้องการถูก นินทา วันหนึ่งเราเป็นทุกข์เพราะถูกนินทา พ่อแม่พูดอะไรไม่ดี สามี ภรรยาพูดอะไรไม่ดี ลูกหรือแม้แต่ครู เป็นผู้ใหญ่ ลูกน้อง เพื่อนๆพูดอะไรไม่ดี ลักษณะนินทาเรา เราก็เป็นทุกข์มาก เสียใจ น้อยใจ กลัว โกรธ ไม่สบายใจ เพราะเขาพูดไม่ดี ถ้าเราไม่ศึกษา ธรรมะแล้ว เราก็จะมัวแต่คิดว่า ทำอย่างไรถึงจะไม่ให้คนอื่นนินทา เราได้ นี่เป็นความพยายามของเรา ซึ่งแม้มีชีวิต 100 ปี ก็ไม่มีใคร ทำสำเร็จ แม้พระพุทธเจ้าก็ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นอนุตร สัมมาสัมโพธิญาณ จิตใจบริสุทธิ์ สะอาด มีปัญญา มีเมตตา กรุณาขนาดไหนก็ตาม แต่ก็ไม่พ้นจากการถูกนินทา บางครั้งท่าน ก็ถูกนินทาจากคนทั้งเมือง หรือแม้แต่ปัจจุบันก็ถูกนินทา พูด

ง่ายๆ คนที่ไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาก็นินทาพระพุทธเจ้า วิพากษ์วิจารณ์คำสอนของท่าน

ทีนี้ให้เราทำความเข้าใจใหม่ว่า ความสบายใจอยู่ที่ความไม่สบายใจ เราไม่มีทางที่จะห้ามไม่ให้คนอื่นนินทาเราได้ บางครั้งเราก็รู้สึกว่าถูกนินทา แต่จริงๆ แล้วเขาพูดดีๆ ก็มี เช่น ผู้ใหญ่แนะนำตักเตือนเราด้วยเจตนาดี แต่เรารู้สึกเหมือนถูกตำหนิ ถูกนินทา ก็ไม่ชอบ ไม่สบายใจ คนที่เป็นครูน่าจะมีประสบการณ์ เราเจตนาดีมีความรักความเมตตา พยายามอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ แต่เขาไม่ชอบ เขากลับมีความรู้สึกว่าเราดุเขา ดูหมิ่นเขา เราไม่ดี

อย่างไรก็ตาม เมื่อเราเข้าใจว่าความสบายใจอยู่ที่ไม่สบายใจแล้ว เขาจะพูดอะไรก็ไม่สำคัญ เขาจะพูดอะไร เขาจะสรรเสริญหรือนินทาอะไรก็แล้วแต่ เมื่อเราเกิดความรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบใจเกิดขึ้น เราก็ทำจิตใจนิ่ง ฝึกดูลมหายใจ ระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า แล้วก็ดูความรู้สึก ไม่สบายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะมีความเห็นชัดเจนว่า ไม่สบายใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา **สบายใจอยู่ที่ไม่สบายใจ หมายความว่า เมื่อเราต้องการสบายใจก็ต้องฝึกให้ปล่อยวางความไม่สบายใจเสีย** เราต้องติดตามความรู้สึกนึกคิดของเราสม่ำเสมอ ความขี้เกียจเกิดขึ้น อารมณ์น้อยใจ อิจฉา กลัว โกรธ วิตกกังวลในอนาคตเกิดขึ้น

อารมณ์ขี้เหนียว อารมณ์อยากอวดเกิดขึ้น เราก็ดู พยายามทำใจนิ่ง ไม่ต้องคิดอะไร ต้องดูใจเราก่อน จริงอยู่บางครั้งเราก็ไม่สบายใจ เพราะเขาทำอะไรไม่ดีเลย แต่เราต้องตั้งคำถามกับตัวเองก่อนว่า **ใจเราดีไหม คนอื่นจะดีหรือไม่ดีไม่สำคัญ ขอให้รักษาใจเราดีก่อน** เพราะใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้าของชีวิต ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นอุบายอย่างหนึ่ง สบายใจไม่สบายใจอยู่ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า สติระลึกรู้ เมื่อมีสติความรู้สึกตัวชัดเจน ความไม่สบายใจทุกชนิดตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างน้อยการเจริญอานาปานสติ รู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า มีความรู้สึกตัวชัดเจน แสดงถึงสุขภาพจิตใจที่ดี เราระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเพื่อรักษาจิตใจของเรา ไม่ให้ส่งจิตคิดออกไปข้างนอก ชอบ ไม่ชอบ ยินดี ยินร้าย หรือคิดไปตามกิเลสตัณหา คิดฟุ้งซ่านไปตามความขี้เกียจ ตามความรู้สึกน้อยใจ คิดไปตามความรู้สึกโกรธ ตามความอิจฉา ก็เรียกว่าส่งจิตออกไปข้างนอก จิตใจของเราจะพยายามแก้ภายนอก

เมื่อไม่สบายใจก็คิดว่าดีแล้ว ไม่เป็นอะไร หมายความว่า ไม่ต้องไปห้าม ขี้เกียจ น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ ความรู้สึกเหล่านี้เปรียบเทียบเหมือนปฏิกูลทางจิตใจ พูดถึงปฏิกูลทางกาย เรารับประทานอาหารทุกวัน แล้วก็ต้องเข้าห้องน้ำทุกวันเป็นธรรมดา จิตใจของเราก็เหมือนกัน เมื่อเราเป็นปุถุชน จิตใจของเรายังมี

กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีมานะทิฏฐิ อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นก็เป็นเรื่องธรรมดา เราไม่ต้องห้ามแต่อย่าเก็บ อย่าส่งเสริม ต้องหัดปล่อยวาง การปฏิบัติธรรมของเราก็เพื่อสุขภาพจิตใจที่ดี ในวันนี้ที่เรามาฟังธรรม ก่อนจะกลับบ้านขอให้สร้างห้องสุขาที่สะอาดให้แก่จิตใจของเราคนละห้อง เมื่อมีใครนินทา หรือเขาทำอะไรไม่ถูกใจเราก็แล้วแต่ **ความรู้สึกไม่ดีเกิดขึ้น ความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ ฯลฯ ความรู้สึกนี้เราไม่ต้องห้ามให้มันเกิด เพียงแต่รู้ เมื่อรู้สึกตัวชัดเจนแล้วก็ดับไป หรือถ้าจะคิดก็ให้หัดคิดดี คิดถูก คือไม่ให้คิดไปตามความรู้สึก คิดไปตามกิเลสตัณหา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกเหล่านี้ ถ้าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นก็จะปล่อยวางได้ ปล่อยวางได้หมายถึงความสบายใจเกิดขึ้น**

ทีนี้อุบายอย่างหนึ่งที่เราควรฝึกให้เป็นตั้งแต่ต้น คือการระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า การระลึกถึงลมหายใจออก ลมหายใจเข้า เพื่อมองเห็นชัดถึงความรู้สึกนึกคิด เริ่มต้นก็หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อให้เกิดกำลังใจอย่างหนึ่ง เรียกว่า สติระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้สึกตัว ถ้าเรามีสติ สัมปชัญญะแล้ว อย่างน้อยจิตใจของเราก็เริ่มสงบ ถึงจะมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีอยู่ก็ไม่เป็นไร แต่อย่าไปติดอารมณ์ ถ้าเราคิดไปตามอารมณ์ก็เหมือนสมองของเรานี้เข้า

ห้องน้ำไม่ทัน มโนกรรมคิดโกรธ อารมณ์โกรธก็เป็นอุจจาระทางจิตใจแล้ว ถ้าเราคิดโกรธแล้วก็เหมือนกับว่าอุจจาระกระจายอยู่ในสมอง แล้วแสดงออกทางวาจา แสดงออกทางกาย เท่ากับว่าเข้าห้องน้ำไม่ทัน ทำให้เหม็นไปทั่ว คนรอบข้างก็รู้สึกขยะแขยง ไม่สบายใจ

ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่ามีแมววิ่งมาทำให้อะไรตกแตก แล้วใครคนหนึ่งโมโหเอาไม้ไล่ตีแมว คนนี้ก็แสดงความโกรธออกมาทางกาย วาจา ใจ เราทุกคนที่อยู่รอบข้างก็ไม่สบายใจ ทำให้บรรยากาศเสียไปหมด หรือสมมติว่า มีคนขับรถดีๆ เข้ามา เราเห็นรถสวย ราคาแพง เรานึกอยากได้ ความอิจฉาเกิดขึ้นแล้ว นี่คืออุจจาระทางจิตใจ แต่ถ้าเรารู้สึกตัวขึ้นมาว่าอิจฉาเกิดขึ้น เป็นปฏิกูลในจิตใจ แล้วเกิดหิริโอตตัปปะ คือความละอาย ก็หยุดคิดได้ ความรู้สึกอิจฉาก็ดับ

อารมณ์ไม่สบายใจต่างๆ กลัว โกรธ น้อยใจ อิจฉา เหล่านี้ก็เปรียบเทียบกับน้ำที่ไม่บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย ทั้งหมดนี้ก็เรียกว่าอารมณ์ไม่สะอาด ล้วนเป็นอุจจาระทางจิตใจ ธรรมชาติของจิตใจเราก็ติดนิสัยคิดมากอยู่แล้ว การปฏิบัติของเราจึงจำเป็นต้องฝึกกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพื่อปล่อยวางอารมณ์ยินดี ยินร้ายเหล่านี้ การระลึกรู้

ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

การกำหนดลมหายใจในอิริยาบถยืน ก็ให้ยืนโดยวางเท้าห่างกันประมาณ 20 ซม. ยืนตรง มือประสานหน้าท้อง

1) ยืนกำหนดที่เท้าอย่างเดียว

ยืนเฉยๆ ค่อยๆ ระลึกถึงเท้า เมื่อเรายืน ทุกคนก็น่าจะรู้สึกว่าน้ำหนักอยู่ที่เท้า ก็ให้พยายามนึกถึงเท้าอย่างเดียว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าจิตของเรานี้อาศัยอยู่ในถ้ำซึ่งหมายถึงร่างกายของเรา แล้วก็มีหลักอยู่อย่างหนึ่งว่า ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เราก็พยายามมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กายให้ต่อเนื่องกันเพื่อรักษาจิตของเรานี้อยู่ในถ้ำ (อยู่ในกาย) หมายความว่า จิตของเราไม่ได้คิดออกไปนอกกาย ไม่ได้คิดถึงอดีต อนาคต บุคคล หรือเรื่องราวใดๆ ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้กายติดต่อกันพอสมควรเพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่าใจเราสงบแล้ว

ในการเจริญอานาปานสติ ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เพื่อให้จิตของเรานี้ ผูกไว้กับกาย เราใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอุบายผูกจิตให้อยู่กับกาย การระลึกถึงเท้าอย่างเดียวใจก็จะสงบลง ได้ผลเท่ากัน

2) **ปรับปรุงลมหายใจสบาย ๆ**

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ ยืดตัวๆ แล้วค่อยๆ ปล่อยสบายๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย หาจุดสบายๆ เพียงเท่านี้ พร้อมกับมีความพยายามหน่อยๆ ที่จะหยุดคิด เช่น กำลังน้อยใจ เสียใจ โกรธ เราก็รู้ว่าจิตใจของเรากำลังไม่ดีแล้ว ก็ยืนปรับปรุงลมหายใจ เรียกสติของเรา ให้พยายามระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถึงแม้ว่ายังมีอารมณ์ไม่สบายใจอยู่เราก็รู้แต่ไม่ส่งเสริม รู้เฉยๆ แต่ไม่ปรุงแต่ง เราก็พยายามระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กลับไปกลับมา ปรับลมหายใจยาวๆสบายๆ ให้ปอดรับออกซิเจนเต็มที่ พร้อมกับทำความรู้สึกว่าทำให้สุขภาพกายสุขภาพใจดี ถ้าเรารู้สึกทำแล้วสบายก็ทำไปเรื่อยๆ

3) **หายใจทางเท้า**

ใช้อุบายหายใจจากทางเท้า หายใจเข้าลึกๆ เอาจิตมาคู่กับลมหายใจ กำหนดจิตที่บริเวณศีรษะ หายใจออกยาวๆ ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจช้าๆ แล้วนึกถึงเท้า ทำความรู้สึกในมโนภาพว่าลมหายใจออกทางเท้า เมื่อสูดลมหายใจเข้า ให้หายใจเข้าลึกๆ เอาลมมาถึงศีรษะ เมื่อหายใจออกค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกยาวๆช้าๆ สบายๆ จิตก็ค่อยๆ ลงไปถึงเท้า ให้มีความรู้สึกว่าลมหายใจออกจากทางเท้า เมื่อลมหายใจออกหมดแล้วก็สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ถึงบริเวณศีรษะ จิตก็เอาขึ้นมาอยู่ที่หน้าตา ทำกลับไป

กลับมาสักพัก ร่างกายจะรู้สึกสบายเหมือนได้บริหารกาย ยืดเส้นผ่อนคลายร่างกาย ความรู้สึกทางกายจะชัดเจนขึ้น ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เมื่อทำดังนี้ สติสัมปชัญญะก็จะมั่นคงขึ้น อย่างไรก็ตาม การกำหนดลมหายใจแบบนี้ ก็เหมาะสำหรับปฏิบัติในช่วงสั้นๆ เพราะหากทำนานมากเกินไป สำหรับบางคนก็อาจจะรู้สึกอึดอัดได้

4) รู้อยู่ว่ากายยืน

ยืนเฉยๆ รู้อยู่ว่ายืน ไม่ต้องกังวลกับลมหายใจ เราไม่ต้องกำหนดเพ่งจุดใดจุดหนึ่งโดยเฉพาะ จิตจะไปทั่วกายก็เป็นปกติ แต่ให้รู้ตัวชัดเจนว่ากายยืน รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่ากายยืน

การปฏิบัติตามข้อ 1 2 3 หรือ 4 นี้สามารถปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ปฏิบัติเปลี่ยนไปมาได้ตามอัธยาศัย จุดสำคัญอยู่ที่ว่าให้เกิดความรู้สึกตัวติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน ให้จิตอยู่กับกาย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจสงบก็ใช้ได้

เมื่อเราสังเกตเห็นว่าจิตใจของเรากำลังไม่ดี กำลังหงุดหงิดก็ทำอย่างนี้ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หงุดหงิด น้อยใจ เสียใจ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ล้วนเกิดขึ้นจากจิตใจของเรา ที่เรารู้สึกว่าคนนี้นินทาเรา ทำให้เราเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทำอะไรที่ทำให้เราไม่

สบายใจ จริงๆ แล้วต้องทำความเห็นให้ถูกว่า ความรู้สึกเกิดขึ้นจากจิตใจของเรา เหมือนอาหาร เรารับประทานอาหารทุกวัน ถ้าเราไม่ถ่าย 1-2 วัน อาหารเก่าก็อยู่ในร่างกาย เราก็ควรต้องทำอะไรให้ร่างกายระบายออกมาจะได้สบาย เช่นเดียวกัน สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราได้ยิน แล้วเกิดอารมณ์น้อยใจ เสียใจ กลัว โกรธ ก็เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของเรา ยกตัวอย่างเกี่ยวกับคำพูด เขาจะพูดอะไรไม่สำคัญ แต่เมื่อเราได้ยินแล้วความไม่พอใจเกิดขึ้น ความไม่พอใจนี้ก็เกิดจากจิตใจของเราเอง เมื่อเราคิดว่าคนนี้พูดไม่ดี คนนี้นินทาเรา คำพูดเขาก็เป็นยาระบายที่กระตุ้นจิตใจของเรา ความรู้สึกจริงๆ ก็เกิดขึ้นจากจิตใจของเรา น้อยใจ กลัว โกรธ เป็นอุจจาระทางจิตใจ ถ้าเราไม่เก็บมาคิด ไม่นานก็หายและรู้สึกสบายใจ ให้เราหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ก็ได้ การปรับปรุงลมหายใจยาวๆ ก็เป็นอุบายอย่างหนึ่ง เพื่อจะให้สติสัมปชัญญะความรู้สึกตัวเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แล้วเราก็จะสามารถคิดดีพูดดี ทำดีได้ เท่ากับเราได้เข้าห้องน้ำสะอาดทันเวลา เมื่อไม่สบายใจเกิดขึ้น ก็หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ จนกว่าจะสบายใจ

มีเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นในการอบรมคณะตำรวจ มีตำรวจคนหนึ่งอบรมปฏิบัติธรรมที่วัด 3 วัน อบรมกลับไปแล้ว 2-3 เดือน แล้วกลับมาที่วัด แนะนำตัวบอกว่า ปฏิบัติธรรมที่วัดดีมาก เมียชมว่าดี

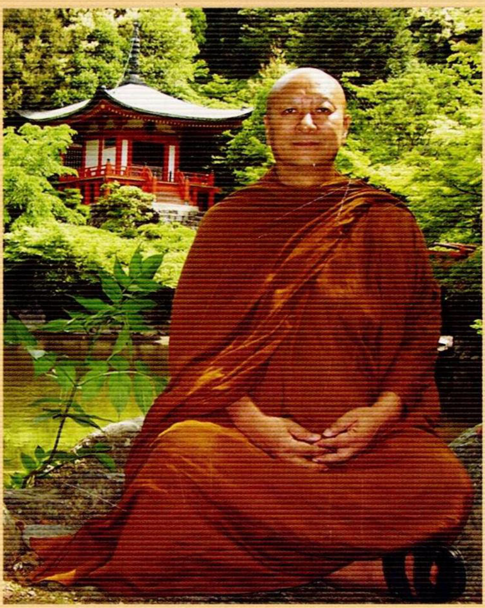
เปลี่ยนเป็นคนละคน รู้จักจัดการอารมณ์หงุดหงิด อารมณ์ไม่พอใจ ซึ่งเป็นอุจจาระทางจิตใจ ภรรยาจะทำอะไรที่ไม่ถูกใจก็ไม่สนใจ ทำจิตใจของเราให้สะอาดก่อน เขาทำตามนั้น สามีภรรยาบางคนต่างคนต่างพูดอะไรมากไปจนเกิดความไม่พอใจ ต่างคนต่างเป็นครูใหญ่ เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำอะไรไม่ถูกใจก็แสดงอารมณ์ออกมา สามีกลับไปปฏิบัติธรรมที่บ้าน ภรรยาชมว่าดีเป็นคนละคน พูดดีขึ้น ไพเราะ พูดน้อยๆ ไม่ตำหนิ ไม่นินทา อาจารย์ก็เลยทำสติ๊กเกอร์ไว้เป็นอุบายสอนใจ เขียนในสติ๊กเกอร์สั้นๆ ว่า

"เห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้อะไร ไม่ถูกใจ
หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด
หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ"

ปฏิบัติตามนี้ได้ก็จะใจสบาย เท่ากับว่าเรามีห้องสุขาสะอาดห้องหนึ่งที่จิตใจของเรา จิตใจของเราก็จะสะอาด เบิกบานใจ เป็นสุขภาพใจดี ลูกๆ ของเราทำอะไรไม่ถูกใจเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่เป็นอะไร การดูแลคนสูงอายุ ดูแลพ่อแม่ญาติพี่น้องที่ป่วยไข้ เราก็ทำด้วยความเต็มใจ รักษาจิตใจเป็นบุญเป็นกุศลได้เป็นอย่างดี ทำงานยุ่งๆ มีเหตุการณ์ที่ทำให้จิตใจหงุดหงิด อารมณ์เสียง่ายๆ เราก็มีห้องสุขาสะอาดอยู่ใกล้ๆ ไว้ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ รักษาใจสะอาด คิดดี พูดดี ทำดีได้ ในทุกสถานการณ์ มีชีวิตเบิกบานด้วยอานาปานสติ

หนังสือธรรมบรรยาย โดยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ปี พ.ศ.	ชื่อหนังสือ
2534	ธรรมไหลไปสู่ธรรม
2535	พลิกนิดเดียว
2536	ทุกข์เพราะคิดผิด
2537	ทุกขเวทนา
2537	จับลมบ่อยๆ
2538	ผิดก่อน – ผิดมาก
2540	สอนคนขี้บ่น
2541	ปัญหา 108 (1)
2541	อานาปานสติ: วิถีแห่งความสุขเล่ม 1-3
2542	ปีกระต่ายขอจงสวัสดี (ฉบับปีเถาะ)
2543	ปีมะโรงขอจงมีความสุข (ฉบับปีมะโรง)
2543	ความสุขสูงสุด (ฉบับปีมะเส็ง)
2544	ปัญหา 108 (2)
2545	ทำใจเป็นธรรม (ฉบับปีมะเมีย)
2545	ปัญหา 108 (3)
2545	คู่มือเบื้องต้น อานาปานสติ (ชั่วโมงแห่งความคิดดี)
2545	เหตุสมควรโกรธ…ไม่มีในโลก (ฉบับปีมะแม)
2546	สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา (ฉบับปีวอก)
2547	สติเป็นธรรมเอก
2547	สันโดษ…เคล็ดลับของความสุข (ฉบับปีระกา)
2548	มีขันติคือให้พรแก่ตัวเอง (ฉบับปีจอ)
2549	ปัญหา 108 (4)
2549	เราเกิดมาทำไม (ฉบับปีกุน)
2550	ชนะใคร.. ไม่เท่าชนะใจตน (ฉบับปีชวด)
2551	ปัญหา 108 (5)
2551	โชคดี (ฉบับปีฉลู)



ประวัติพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
เป็นชาวญี่ปุ่น เป็นสัทธิวิหาริกรุ่นแรก
ของหลวงพ่อพระโพธิญาณเถร **(ชา สุภัทโท)**
ท่านบวชเมื่อ พ.ศ. 2518
อยู่ในคณะผู้บุกเบิกวัดป่านานาชาติ
ท่านได้บำเพ็ญเพียรมาหลายรูปแบบ
ได้ธุดงค์มาแล้วหลายแห่ง
ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
ทั้งที่อุดมสมบูรณ์และที่ทุรกันดาร
ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดสุนันทวนาราม
บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี เป็นวัดสาขาที่ 117
ของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

การที่ท่านพระอาจารย์ได้เดินทางมาประเทศไทย และได้อุปสมบทเป็นศิษย์ต่างชาติท่านหนึ่งของหลวงพ่อชา สุภัทโท นั้น ท่านว่าเป็นเรื่องที่ *"เป็นไปเอง"* ตั้งแต่เด็กๆ ท่านคิดเสมอว่า อะไรคือชีวิตที่น่าพอใจ...ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มีคุณค่ามากกว่านี้...ท่านพระอาจารย์จึงออกสัญจรรอนแรมจากบ้านเกิดเมืองนอนสู่อินเดีย เนปาล อิหร่าน และยุโรป แล้วเปลี่ยนความตั้งใจที่จะไปแอฟริกา วกกลับสู่อินเดีย เมื่อเดินทางมาถึงพุทธคยา เห็นพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ก็ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และประจักษ์ต่อใจว่า *"นี่คือสิ่งที่แสวงหา สัจจะความจริงอยู่ภายในกายกับใจของเรานี้เอง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ทุกคนทุกชีวิตสามารถพ้นทุกข์ได้"* ท่านจึงหยุดการแสวงหาจากภายนอก เข้าสู่การค้นหาภายใน

ท่านพระอาจารย์พูดถึงชาวตำบลบุ่งหวายและชาวบ้านก่อนอก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผู้อุปฐากท่านด้วยศรัทธาว่า *"เปรียบเสมือนพ่อแม่พี่น้องของอาตมา อุปการะเลี้ยงดูอาตมาตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณร"* ...และนี่คือที่มาของมูลนิธิมายา โคตมี ที่ท่านริเริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2533 เพื่อช่วยเหลือให้ทุนการศึกษาแก่เยาวชนด้อยโอกาสในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณ การให้ทุนการศึกษาได้ขยายออกไปยังอีกหลายจังหวัดของประเทศไทยในเวลาต่อมา

ท่านพระอาจารย์ได้สอนสมาธิวิปัสสนากรรมฐานโดยจัดอบรมอานาปานสติที่วัดสุนันทวนาราม ครั้งแรกเมื่อวันที่ 19 - 27 ตุลาคม พ.ศ. 2539 และได้มีการจัดอบรมเป็นระยะๆ ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน